



Reduce complications with your pregnancy.

Preconception health is a woman's health before pregnancy. It identifies medical, social, and behavioral conditions that put a woman and her pregnancy at risk for complications.

These risks can include:

- Premature birth
- Low birth weight babies
- Severe birth defects

It is important to wait one year after delivery of baby or three months after a miscarriage before you become pregnant again.

Community Health Centers

**For appointments, call our
Patient Access Center:
(847) 377-8800**

Belvidere Medical Building*
2400 Belvidere Road
Waukegan, IL 60085

Grand Avenue Health Center
3010 Grand Avenue
Waukegan, IL 60085

Libertyville Health Center
18698 West Peterson Road
Libertyville, IL 60048

Midlakes Health Center*
224 Clarendon Road
Round Lake Beach, IL 60073

North Chicago Health Center*
2215 14th Street
North Chicago, IL 60064

North Shore Health Center
1840 Green Bay Road
Highland Park, IL 60035

Zion Health Center*
1911 27th Street
Zion, IL 60099

Lake County Health Department services are available to all individuals regardless of race, color, national origin, age, sex, disability or sexual orientation. Please inform a staff member if you need an interpreter, assistance, or auxiliary aids.

**Program funding includes a grant from the Illinois Department of Public Health, Family Planning Program*



Health Before Pregnancy

*Things to know before
becoming pregnant*



Your Partner's Health

It is very important for women and their partners to be in the best physical and emotional health for a pregnancy to occur.

Make an appointment with your health care provider before getting pregnant to make sure you are healthy.

Together with your partner, you can:

- Get tested for sexually transmitted infections (STI), including HIV
- Eat healthy, including grain products, vegetables, fruits, milk products, and meat or other protein-rich foods in your meals
- Avoid alcohol, tobacco, or drugs
- Avoid exposure to chemicals and fumes
- Avoid hot tubs and saunas

**For appointments, call our
Patient Access Center:
(847) 377-8800**

Your Health

It is important to be healthy before you become pregnant. This includes having a healthy weight, diet and getting enough physical fitness before pregnancy.

Before you become pregnant, you should:

- Check with your healthcare provider about taking medications for other conditions before seeking pregnancy (high blood pressure, diabetes, seizures).
- Make sure your dental health is current. Visit your dentist regularly.
- Take a prenatal vitamin that contains 400 mcg of folic acid daily at least three months before seeking pregnancy.



Immunizations

Ideally, you should make sure that you are up to date on all of your immunizations before becoming pregnant.

When you visit your health care provider, ask if you should refrain from trying to get pregnant for a short time after you receive a vaccine.

Toxoplasmosis

When pregnant, an infection caused by a parasite that can be dangerous to an unborn baby. The infection can still occur when a person is not pregnant, however, more risks occur during pregnancy.

People contract the parasite through:

- Eating raw or under cooked meat
- Cleaning the cat litter box



Caffeine

Tea, chocolate, coffee and some sodas may contain caffeine. Try not to drink more than one cup per day. Caffeine may cause miscarriages or delay becoming pregnant.



Exercise

Exercise can be healthy for you as long as your health care provider says it's okay. Establish a moderate exercise program before pregnancy. Check with your health care provider first.



Reducir las complicaciones con su embarazo.

La salud preconcepcional es la salud de la mujer antes del embarazo. Esto identifica las condiciones médicas, social y conductuales que pone a una mujer y su embarazo en riesgo de complicaciones.

Estos riesgos pueden incluir:

- Parto prematuro
- Bebés con peso bajo al nacer
- Defectos severos

Centros de salud comunitarios

**Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800**

Centro de Salud Belvidere*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
1911 27th St, Zion, IL

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal sin necesita un intérprete para asistencia o cualquier ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*



La Salud Antes Del Embarazo



Hombres

La Salud preconcepcional es importante para los hombres también.

- Hágase un examen rutinario con su proveedor de salud.
- Hágase la prueba de infecciones transmitidas sexualmente antes de que su pareja quede embarazada. Canosca sue status del VIH.
- Coma saludable. Las comidas deben incluir productos de grano, verduras, frutas, leche y los productos lácteos, y carne u otros alimentos de proteína.
- No alcohol, tabaco o drogas de la calle.
- Obtenga ayuda para la violencia. Violencia hacia usted o si usted es violento hacia otra persona. La violencia destruye las relaciones
- Evite exposición a químicos y humos.
- Evite saunas, baños calientes.

Para hacer una cita, llame al Centro de Acceso del Paciente: (847) 377-8800

Mujeres

Debe de mantener en cuenta la importancia de su dieta, peso y ejercicios físicos antes del embarazo.

- Consulte con su proveedor de salud acerca de medicamentos para otras condiciones como alta presión, diabetes o convulsiones que pueden afectar su embarazo y la salud y el bienestar de su bebé.
- Hágase pruebas de infecciones transmitidas sexualmente y el VIH.
- No alcohol, tabaco o drogas de la calle.
- Tome una vitamina **diaria** que contenga **400 mcg de Ácido Fólico**, por lo menos tres meses antes de tratar de quedar embarazada. Esto ayuda a prevenir defectos de nacimiento.
- ¡Esté saludable mentalmente! Estar preocupada, ansiosa, triste o estresada puede afectar su embarazo.
- Evite exposición a químicos y humos.
- Su proveedor de salud puede recomendar que **espere un** año después de haberse aliviado o **tres meses** después de un aborto espontáneo para quedar embarazada otra vez.

Vacunas

Usted debe asegurarse de que usted está al tanto de todas sus vacunas antes de quedar embarazada.

Hable con su proveedor de salud sobre que vacunas son recomendables antes, durante o después del embarazo.

Toxoplasmosis

Una infección causada por un parásito—que puede ser peligroso para el bebé durante el embarazo.

Para evitar la exposición, no:

- Coma carne cruda o sin estar bien cocida
- Limpe la caja de materia fecal de los gatos
- Tome agua sin tratamiento

Y no olvide... siempre lave las frutas y vegetales antes de comerlas.

Cafeína

Evite tomar mucha cafeína. Té, chocolate, café, y algunas sodas pueden contener cafeína. La cafeína puede causar abortos involuntarios o demora la concepción.

Ejercicios

El ejercicio puede ser saludable para usted siempre y cuando su proveedor de salud lo autorice. Establezca un programa de ejercicio moderado antes del embarazo. Primero consulte con su proveedor de salud.



What is “the pill?”

Using oral contraceptives, also known as “the pill,” is a common way women can prevent pregnancy. It contains artificial hormones (estrogen and progestin) which are taken by mouth every day. **It is 99 percent effective when used properly.**

The pill is easy to use. It also:

- Does not interfere with sex
- Can improve acne
- Can reduce cramping and bleeding (lighter periods)
- May help protect against endometrial and ovarian cancer
- Helps protect against Pelvic Inflammatory Disease (PID)

Lake County Health Department Community Health Centers

**For appointments, call our
Patient Access Center:
(847) 377-8800**

Belvidere Medical Building*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Grand Avenue Health Center
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Libertyville Health Center
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Midlakes Health Center*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

North Chicago Health Center*
2215 14th St, North Chicago, IL

North Shore Health Center
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Zion Health Center*
1911 27th St, Zion, IL

Round Lake Area Student Health and Wellness
Center* (located inside Round Lake High School)
800 North High School Dr, Round Lake, IL
Appointments: (847) 257-1200

Lake County Health Department services are available to all individuals regardless of race, color, national origin, age, sex, disability or sexual orientation. Please inform a staff member if you need an interpreter, assistance, or auxiliary aids.

**Program funding includes a grant from the Illinois Department of Public Health, Family Planning Program*



Oral Contraceptives

*What you need to know
about “the pill”*

When do I start my pills?

- If your period started on Sunday, begin this day.
- If your period started on a different day than Sunday, you will start the first Sunday following your period starting.

How do I take my pills?

1. First, take the 21 hormone pills, one pill a day.
 - It doesn't matter what time you take your pills, as long as you take them at the same time every day.
2. Next, take the seven different colored "reminder pills" once a day.
 - Your period should come while you are taking the reminder pills, and may last anywhere from a few hours to seven days.
 - Take all seven reminder pills, regardless of when your period starts or how long it lasts.
3. Begin a new pack of pills after completing the reminder pills.
 - You will always start your new pack of pills on a Sunday.

How many pills do I have to take until I'm safe (protected) from getting pregnant?

- One pack of pills.
- Use condoms the first month that you start taking the pill to prevent pregnancy.
- You will need to continue taking the pills daily to prevent pregnancy.

What if I forget to take a pill?

- Take it as soon as you remember.
 - If this isn't until the next day, take two pills. You will still be safe from getting pregnant.
- If you miss two hormone pills in a row, take two pills for each of the next two days. **You may not be safe from getting pregnant!**
 - Continue your pills, but use condoms until you complete that pack of pills.
- If you miss three or more hormone pills in a row, **you will not be safe from getting pregnant!**
 - Call your doctor for instructions about how and when to restart them.
 - Keep in mind it is very common to have breakthrough bleeding if you forget to take a pill.

Can I take other medications while I'm taking the pill?

- Your birth control pill may not work when taken with certain prescription or over the counter medications.
- When another medication is ordered for you, ask your doctor or pharmacist if it will interfere with your birth control pills.

What if I run out of pills?

- Try not to! Always know how many packs of pills you have on hand.
- When you start your last pack, plan to come to the clinic.
- If you pick up from the pharmacy, make sure to pick up on time each month.

What if I have bleeding or spotting between my periods?

Breakthrough bleeding or spotting is very common for the first few months. It can also occur when you do not take your pills at the same time every day.

- The bleeding may be like a normal period or it may just be brown spotting.
- **Do not stop your pills.** Continue taking them as directed.

If the bleeding continues beyond the first two or three months even though you are taking your pills correctly, or if it becomes heavier than a normal period, call your doctor.

Important note

The pill does not protect against sexually transmitted infections (STIs).

WARNING Signs of Possible Complications

Some women on the pill experience side effects. The pill may cause headaches, nausea, weight gain, spotting between periods, and moodiness. There is a small chance of blood clots leading to stroke or heart attack.

Call your doctor immediately if you have any of these symptoms:

- Headaches
- Blurred vision
- Chest pain
- Abdominal pain
- Leg or arm pain



¿Qué es “la píldora”?

El uso de anticonceptivos orales, también conocida como “la píldora”, es una forma común en que las mujeres pueden prevenir el embarazo. Contiene hormonas artificiales (estrógeno y progestina) que se toman por vía oral todos los días. **Es 99 por ciento eficaz cuando se usa correctamente.**

La píldora es fácil de usar. También:

- No interfiere con el sexo
- Puede mejorar el acné
- Puede reducir los cólicos y el sangrado (menstruaciones más leves)
- Puede ayudar a proteger contra el cáncer de endometrio y ovario
- Ayuda a proteger contra la enfermedad inflamatoria pélvica

Centros de salud comunitarios

**Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800**

Centro de Salud Belvidere*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del
Área de Round Lake* (Round Lake High School)
800 N High School Dr, Round Lake, IL
(847) 257-1200

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal sin necesita un intérprete para asistencia o cualquier ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*



Anticonceptivos Orales

***Lo que usted necesita
saber sobre la “píldora”***

¿Cuándo empiezo mis pastillas?

- Si su período comenzó el domingo, usted comenzará este día.
- Si su período comenzó en un día diferente que el domingo, usted comenzará el primer domingo después de su período que ha comenzado.

¿Cómo tomo mis pastillas?

1. Primero, tome las 21 pastillas hormonales, 1 pastilla al día.
2. Luego tome las “pastillas recordativas” 7 pastillas de diferente color una vez al día.
 - Su período debe venir mientras usted está tomando las pastillas recordativas, y puede durar a partir de algunas horas a 7 días.
 - Tome las 7 pastillas recordativas, independientemente de cuándo comience su período o cuánto tiempo dure.
3. Comience un nuevo paquete de pastillas después de completar las píldoras recordativas.
 - Usted siempre estará comenzando un nuevo paquete de pastillas el domingo.

¿Cuántas pastillas tengo que tomar hasta que esté segura (protegida) de no quedar embarazada?

- Un paquete de pastillas.
- Para seguir siendo protegida del embarazo, usted necesita continuar tomando las pastillas diarias.
- Es importante usar condones el primer mes en que comience a tomar las pastillas para prevenir el embarazo.

¿Qué pasa si me olvido de tomar una pastilla?

- Tómela en cuanto se recuerde.
 - Si esto no es hasta el día siguiente, toma 2 pastillas – la que olvido y la pastilla de ese día. Aun, estará protegida contra el embarazo.
- ¡Si se le olvida tomar 2 pastillas de hormonas seguidas tómese 2 pastillas durante los siguientes 2 días, **pero usted no estará protegida contra el embarazo!**
 - Continúe con sus pastillas, pero use preservativos hasta que complete ese paquete de pastillas.
- ¡Si usted olvida 3 o más pastillas de la hormona en una fila, **usted no estará protegida contra el embarazo!**
 - Llame a la clínica para obtener instrucciones sobre cómo y cuándo puede recomenzar.
 - Tenga en cuenta que es muy común tener sangrado entre periodos si olvido tomar una pastilla.

¿Puedo tomar otros medicamentos mientras tomo la pastilla?

- Su pastilla anticonceptiva puede no funcionar cuando se toma con ciertos medicamentos, incluyendo los medicamentos recetados y sin receta.
- Cuando se le ordene otro medicamento, pregúntele a su médico o farmacéutico si esto interferirá con el funcionamiento de las pastillas anticonceptivas.

¿Y si se me terminan las pastillas?

- ¡Trate de que esto no suceda! Siempre esté al pendiente de cuántos paquetes tiene a la mano y si las obtuvo en la clínica.

- Cuando inicie su último paquete, planee venir a la clínica.
- Si usted recoge de la farmacia, asegúrese de recoger a tiempo cada mes.

¿Qué sucede si tengo sangrado o manchas entre mis periodos?

El sangrado o manchado entre periodos es muy común durante los primeros meses. También puede ocurrir cuando usted no toma sus pastillas a la misma hora todos los días.

- El sangrado puede ser como un período normal o puede ser sólo manchado marrón.
- **No deje de tomar sus pastillas.** Continúe tomándolas según lo indicado.

Si el sangrado continúa más allá de los primeros 2 o 3 meses, a pesar de que usted está tomando sus pastillas correctamente, o si se vuelve más pesado que un período normal, llame a la clínica.

Nota importante

La píldora no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

¡ADVERTENCIA! Signos de Posibles Complicaciones

- Jaquecas
- Visión borrosa
- Dolor de pecho
- Dolor abdominal
- Dolor en la pierna o el brazo

Si usted tiene alguno de los síntomas anteriores, llame a su médico de inmediato.



**Getting early and
regular prenatal care
improves your chances
of a healthy pregnancy.**

Prenatal care helps you make sure you and your baby are healthy. Make your first appointment as soon as possible and go to all of your prenatal checkups.

If you think something is wrong, do not hesitate to call your provider.

Women, Infants & Children (WIC) **(847) 377-8420**

24/7 Crisis Care Program
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Community Health Centers
For appointments, call our
Patient Access Center:
(847) 377-8800

Belvidere Medical Building*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Grand Avenue Health Center
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Libertyville Health Center
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Midlakes Health Center*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

North Chicago Health Center*
2215 14th St, North Chicago, IL

North Shore Health Center
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Zion Health Center*
1911 27th St, Zion, IL

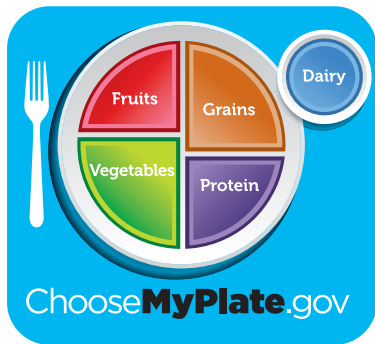
Round Lake Area Student Health and Wellness
Center* (located inside Round Lake High School)
800 North High School Dr, Round Lake, IL
Appointments: (847) 257-1200

Lake County Health Department services are available to all individuals regardless of race, color, national origin, age, sex, disability or sexual orientation. Please inform a staff member if you need an interpreter, assistance, or auxiliary aids.

**Program funding includes a grant from the Illinois Department of Public Health, Family Planning Program*



Pregnancy Health



Eating Healthy

Even if you are not feeling hungry, it is important to eat. Six small meals a day are usually easier to eat than three big meals.

Eating the right food will:

- Help your baby grow
- Help you have a healthier, safer birth
- Help you reach a healthier weight after delivery

Suggested daily amounts:

- 6-8 ounces of grains (bread, tortilla, pasta, rice or cereals)
- 2½ -3 cups of vegetables
- 2 cups of fruits
- 3 cups of milk products (milk, cheese, yogurt)
- 5½ - 6½ ounces of protein (meats, seafood, eggs, beans, nuts)



Pregnancy Basics

Vitamins

It is important to take a prenatal vitamin that contains folic acid every day.

Caffeine

Limit the amount of caffeine. Caffeine is found in coffee, tea, cola, chocolate and energy drinks. Too much caffeine can harm your baby.

Drink Plenty of Fluids

Drink 8-10 glasses of liquids daily. This includes milk, juice and water.

Check the Label

Look for the word pasteurized on the label for milk, fruit juices and soft, white cheeses. Foods that are pasteurized have been heated to high temperatures to kill bacteria.

**For appointments, call our
Patient Access Center:
(847) 377-8800**

Toxoplasmosis

Do not eat undercooked meat or clean a cat's litter box. Toxoplasmosis, a single celled parasite, can be transmitted to you and affect your unborn baby.

Fish

Some fish contain mercury, which can be harmful to your baby. Do not eat swordfish, king mackerel and tile fish when pregnant. Limit the amount you eat of shrimp, salmon, Pollock, catfish and canned tuna.

Cook Foods Completely

Do not eat raw eggs, meat or fish, including raw hot dogs, cold deli meat and uncooked sushi. These too can be harmful to your baby!

Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (847) 377-8420

Cuidado de Crisis 24/7
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Centros de salud comunitarios
Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800

Centro de Salud Belvidere*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del Área
de Round Lake* (Round Lake High School)
800 N High School Dr, Round Lake, IL
(847) 257-1200

Centro de Salud North Chicago*
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
1911 27th St, Zion, IL

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal sin necesita un intérprete para asistencia o cualquier ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*

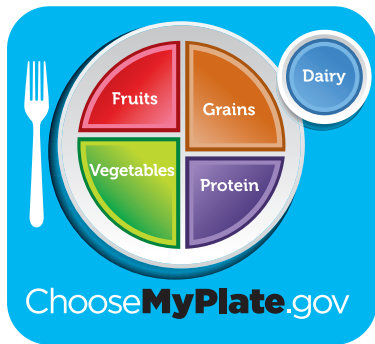
Atencion prenatal es muy importante.

Atencion medica para usted y su bebé es para asegurarse de que ambos estén sanos. Haga su primera cita tan pronto como sea posible e ir a todas sus citas prenatales.

También, si usted cree que algo esta mal no dude en llamar al medico.



Salud Prenatal



Comer Saludable

Aunque no tenga hambre. Seis pequeñas comidas al día son usualmente más fáciles de digerir que tres grandes.

Comer la comida correcta hará:

- Ayudará al bebe a crecer
- Ayudará a tener un parto saludable y seguro
- Ayudará a obtener un peso saludable después de dar a luz.

Cantidades diariamente sugeridas:

- 6-8 onzas de granos (pan, tortilla, pasta, arroz o cereales)
- 2½ -3 tazas de vegetales
- 2 tazas de frutas
- 3 tazas de productos lácteos (leche, queso, yogurt)
- 5½ - 6½ onzas de proteína (carne, mariscos, huevos, frijol, nueces)

Básicos en el Embarazo

Vitaminas

Es importante tomar una vitamina prenatal cada día. Asegúrese de que la vitamina incluya ácido fólico.

Cafeína

Limite la cantidad de cafeína. La cafeína se encuentra en el café, té, cola, chocolate y bebidas de energía. Demasiada cafeína puede dañar al bebe.

Beba Suficiente Líquidos

8-10 vasos de líquidos diario. Esto incluye leche, jugo y agua.

Vea la Calcomanía

Busque la palabra pasterizada en la calcomanía en la leche, jugo de frutas y quesos frescos. Comidas que han sido pasterizadas han sido calentadas a una alta temperatura para matar la bacteria.

Toxoplasmosis

No coma carne cruda o limpie la caja de la materia fecal del gato. Toxoplasmosis, solo un parásito puede ser transmitido y afectar al bebe no nacido.

Pescado

Algunos pescados contienen mercurio, lo cual puede ser dañino para el bebe. No coma pez espada, caballa y blanquillo durante el embarazo. Limite la cantidad de camarón, salmón, abadejo, bagre y tuna en lata.

Cosine la Comida Completamente

No coma huevos crudos, carne o pescado, incluyendo salchichas, y sushi crudo. Estos también pueden ser dañinos para el bebe.

Para hacer una cita, llame al Centro de Acceso del Paciente: (847) 377-8800





Talk to someone!

Sometimes, life may throw us challenges that we do not know how to handle. In these cases, it is always a good idea to talk to a trusted adult. Parents, coaches, aunts/uncles or someone from your school can be good resources.

Do you want to look things up? Here is a sample of websites that have good information for you:

- **Bedsider.org**
A list of effective birth control methods
- **StayTeen.org**
Helpful information on dating and relationships
- **TeenMentalHealth.org**
Learn about depression and other mental health issues

Community Health Centers

**For appointments, call our
Patient Access Center:
(847) 377-8800**

Belvidere Medical Building*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Grand Avenue Health Center
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Libertyville Health Center
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Midlakes Health Center*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

North Chicago Health Center*
2215 14th St, North Chicago, IL

North Shore Health Center
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Round Lake Area Student Health and Wellness
Center*(located inside Round Lake High School)
800 N High School Dr, Round Lake, IL
(847) 257-1200

Zion Health Center*
1911 27th St, Zion, IL

Lake County Health Department services are available to all individuals regardless of race, color, national origin, age, sex, disability or sexual orientation. Please inform a staff member if you need an interpreter, assistance, or auxiliary aids.

**Program funding includes a grant from the Illinois Department of Public Health, Family Planning Program*



Relationship ABC's

Abstinence, Behavior, Condom Use

Abstinence

What is abstinence?

No sexual activity of any kind.

- Oral (mouth)
- Anal (rectum)
- Vaginal

What can it do for me?

- Prevent sexually transmitted infections (STI), including HIV
- Prevent pregnancy
- Prevent emotional pain and regret
- Keep moral values in place
- Boost your self-esteem

What are some things you can do to stay abstinent?

- Avoid risky situations: It is easier to stay abstinent when you avoid situations where sexual feelings may be strong.
- Stay involved: Fill your schedule with school, work, volunteering, or sports. The busier you are, the less likely you are to engage in sexual activity.
- Spend time with someone who respects you and shares your values.

Behavior

Be faithful to yourself and have respect for the other person by choosing to be abstinent. If you are in a relationship, be **monogamous** (having only one partner).

Other behaviors that should be avoided:

Sexting is the sending or receiving of sexually explicit or suggestive images, messages, or video through the use of technology. This includes social media, like Facebook, Snapchat and Instagram.

Reason to avoid sexting:

- Anyone can see the message or post, including parents, schools and employers
- If the picture has nudity, one may have to register as a sex offender

Cyberbullying is bullying that takes place through the use of electronic technology.

Examples of cyberbullying include:

- Mean text messages or emails
- Rumors sent by email or posted on social networking sites, such as Facebook, Snapchat or Instagram

Condom Use

There is a lot of information to consider when choosing to have sexual intercourse.

Condoms are not 100% effective in preventing pregnancy or sexually transmitted infections, including HIV.

They should still be used each time you have sex. Your chances of something happening are greatly reduced!

Some things to know about condoms:

- A new condom must be used each time you have sex. That includes oral (mouth), vaginal, and anal (rectum) sex.
- Several different types of condoms (male or female)
- Only use one condom at a time. Condoms break easily when using more than one.
- Condoms are made out of several different materials, such as latex, animal skin, and polyurethane—for those with a latex allergy.

Condoms are always free at any of our health centers. Just ask!



¡Habla con alguien!

A veces, la vida nos puede lanzar desafíos que no sabemos cómo manejar. En estos casos, siempre es una buena idea hablar con un adulto de confianza. Los padres, entrenadores, tías / tíos o alguien de tu escuela pueden ser buenos recursos.

¿Quieres buscar información? Aquí hay una muestra de sitios web que tienen buena información para ti:

- **Bedsider.org**
Una lista de métodos efectivos de control de la natalidad.
- **StayTeen.org**
Información útil sobre citas y relaciones
- **TeenMentalHealth.org**
Aprende sobre la depresión y otros problemas de salud mental

Centros de salud comunitarios

**Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800**

Centro de Salud Belvidere*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del
Área de Round Lake* (Round Lake High School)
800 N High School Dr, Round Lake, IL
(847) 257-1200

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal sin necesita un intérprete para asistencia o cualquier ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*



Relaciones ABC's

Abstinencia

NO tener actividad sexual

¿Qué puede hacer esto para mí?

- Prevención de transmisión de VIH y otras infecciones transmitidas sexualmente
- Prevenir el embarazo
- Prevenir dolor emocional y trauma tales como sentirse culpable y el sentirse usado/a
- Mantener el valor moral
- Aumentar su autoestima

¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para permanecer abstinente?

- Evitar situaciones riesgosas: Es más, fácil mantenerte abstinente cuando evitas situaciones donde la sensación sexual puede ser fuerte. Esto incluye:
 - Lugares privados donde un adulto no está presente como la casa del novio o la novia (después de clases cuando los padres están trabajando)
 - Salir solos
 - Salir en grupos con compañeros quienes sugieren actividades sexuales y piensan que es algo “cool” de hacer.

- Mantenerse envuelto: Trabajando, mantenerse envuelto en deportes y contribuir tu tiempo puede ayudar a llenar las horas libres después de clases, los fines de semana y el verano. Estos son el momento en que usted puede estar más en riesgo de participar en el sexo no planeado.
- La abstinencia es más fácil cuando estas con alguien quien te respeta y comparte tus valores.

Comportamiento

Al elegir ser abstinente o elegir ser monógamo (tener una sola pareja). Serás leal contigo mismo y respetaras a otras personas.

Evita Alcohol y El Uso De Drogas

El uso de alcohol y drogas bajan tu capacidad de hacer decisiones. Cuando las estas usando, haces cosas que normalmente no harías.

Esto incluye:

- Tener sexo no planeado con una persona
- Acceder hacer cosas peligrosas
- Subirse en un carro con alguien quien ha estado tomando y/o es alguien quien le gusta tomar riesgos
- Aceptando retos y no ponerse a pensar en las consecuencias

- Evitando completar las cosas que eres responsable de hacer, como la tarea de la escuela, el quehacer en la casa
- Andar con gente quien no conoces o confías

Consideraciones del uso del Condón

Hay mucha información para considerar cuando se eliges usar los condones (y tener relaciones sexuales). **Recuerda, condones no son 100% efectivos en prevenir el VIH, enfermedades transmitidas sexualmente y el embarazo.**

Aquellos que usan condones aun están en riesgo del estrés emocional y trauma. Asegúrate de tener todos los datos antes de tomar la decisión de tener relaciones sexuales. Si aun estas indeciso o estas teniendo dudas, habla con alguien de confianza o contacta tu centro de salud local y habla con un/a consejero/a, educador de salud o enfermera.

Los condones siempre son gratuitos en cualquiera de nuestros centros de salud. ¡Solo pregunta!



All partners are equal in dating relationships

Safe dating means both partners need to:

- Develop friendship based on respect for each other.
- Decide what they want from the relationship.
- Talk openly and set limits.
- Speak up about their rights.
- Take turns being cared for.
- Appreciate what they are good at.
- Treat each other as equals.
- Share in decision making.
- Remember that using alcohol and drugs may lead to unwanted sexual situations.

10/20

24/7 Crisis Care Program
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Community Health Centers
For appointments, call our
Patient Access Center:
(847) 377-8800

Belvidere Medical Building*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Grand Avenue Health Center
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Libertyville Health Center
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Midlakes Health Center*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

North Chicago Health Center*
2215 14th St, North Chicago, IL

North Shore Health Center
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Zion Health Center*
1911 27th St, Zion, IL

Round Lake Area Student Health and Wellness
Center* (located inside Round Lake High School)
800 North High School Dr, Round Lake, IL
Appointments: (847) 257-1200

Lake County Health Department services are available to all individuals regardless of race, color, national origin, age, sex, disability or sexual orientation. Please inform a staff member if you need an interpreter, assistance, or auxiliary aids.

**Program funding includes a grant from the Illinois Department of Public Health, Family Planning Program*



Safe Dating

*All partners are equal
in dating relationships*

Safe Dating Tips

- Know your date's full name, address, and workplace.
- Meet a first date in public place such as a restaurant.
- Carry your own money.
- Use body language which shows you are confident and feel good about yourself (good posture, head up, etc.)
- Communicate your feelings and wishes clearly and directly.
- Stand up to anyone who pushes you too far.
- If you feel uneasy or fearful of your date, take immediate action. Leave, drive your own car home, or call a friend for a ride.
- Avoid using drugs or alcohol.
- Learn new ways to talk with respect and consideration.
- Respect your date's feelings and wishes.
- Speak up when friends put down other people.
- Refuse to sexually touch someone who is drunk, using drugs, or who is outnumbered (group attack).
- Do not push, trick or scare anyone into sexual activity—NO means NO.
- Remember that sexual violence is illegal and never okay.



Tips for Friends of Daters

- Watch out for your friends at parties and other social situations.
- Protect friends who may be especially vulnerable due to alcohol or drug use, or those who are outnumbered.
- Take responsibility for getting friends home safely.
- Call for help if a party or any other social situation feels out of control.

What is Sexual Assault?

Sexual assault is any sexual contact without permission. Sexual assault includes sexual abuse, date rape, and forced sexual contact of any kind. Sexual assault is a crime.

If you are sexually assaulted, call 911 right away.

How to Help Someone Who Has Been Sexually Assaulted

Listen. Your friend needs someone to help share painful feelings.

Believe. Tell your friend that you believe them.

Reassure. Keep telling your friend that they are not to blame. Sexual assault is never okay.

Encourage your friend to ask for support. They need and deserve support from friends, family, and professionals.

Call for help. Call 911 right away. The sooner you report, the greater the chances the offender will be caught. Go to the hospital emergency room. Instruct your friend not to bathe, shower, or change clothes. Evidence will be collected from their body and clothes for use in the police investigation.

Support. Contact the Zacharias Sexual Abuse Center to speak to a counselor at (847) 872-7799.

En las relaciones entre las parejas, todas las personas son iguales.

Las citas seguras significan que ambas partes deben:

- Desarrollar una amistad basada en el respeto mutuo
- Decidir qué quieren de la relación
- Hablar abiertamente y poner límites
- Hablar acerca de los derechos de cada uno
- Tomar turnos cuidándose el uno al otro
- Apreciar lo que hacen bien
- Tratar uno al otro igual
- Compartir las decisiones
- Recordar que usar alcohol o drogas puede causar situaciones sexuales que no son deseadas

Cuidado de Crisis 24/7

3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Centros de salud comunitarios

Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800

Centro de Salud Belvidere*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del
Área de Round Lake* (Round Lake High School)
800 N High School Dr, Round Lake, IL
(847) 257-1200

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal sin necesita un intérprete para asistencia o cualquier ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*



Noviazgos Sanos

*En las relaciones entre las parejas,
todas las personas son iguales*

Consejos para un noviazgo sano

- Conoce el nombre completo, la dirección y el lugar de trabajo de la persona con la cual vas a salir.
- Reúnete con la persona con la cual saldrás por la primera vez en un lugar público como un restaurante.
- Lleva tu propio dinero.
- Tu imagen física siempre debe mostrar seguridad y confianza en ti misma (buena postura, cabeza levantada, etc.)
- Comunica tus sentimientos y deseos claramente y directamente. También defiéndete de alguien que se porta grosero contigo.
- Si te sientes incómoda o si le tienes miedo a tu pareja, toma acción: vete enseguida y maneja tu propio auto o llama a algún amigo/a para que te venga a recoger.
- Aprende nuevas maneras de hablar con respeto y consideración.
- Respeta los deseos y sentimientos de la persona con la cual vas a salir.
- Di algo cuando tus amigos están hablando mal de una persona.
- Rechaza tocarle sexualmente a una persona si está tomada o si está usando drogas o si la persona está superada en número (ataque de grupo).
- No le empujes, engañes ni asustes a una persona para conseguir el sexo-entiende que NO significa NO.
- Recuerda que la violencia sexual es ilegal y nunca está bien.



Consejos de seguridad para los amigos de la pareja

- Cuida de tus amigos en fiestas y en otras situaciones sociales.
- Protege a tus amigos que son especialmente vulnerables al alcohol o a las drogas o que son superados en número.
- Asume la responsabilidad para llevar a tus amigos a casa.
- Llama para ayuda si sientes que la fiesta u otra situación social está fuera de control.

¿Qué es el asalto sexual?

El asalto sexual es cualquier contacto sexual sin consentimiento. El asalto sexual incluye el abuso, la violación, y cualquier contacto sexual que es forzado. El asalto sexual es un crimen.

Si eres acosada sexualmente, llame al 911 de inmediato.

Como ayudar a alguien que ha sido acosada/o sexualmente

- **Escucha.** Tu amigo/a necesita a alguien que le ayude y con quién compartir sus sentimientos de dolor.
- **Cree.** Dile a tu amigo que los crees
- **Asegura.** Dígle a su amigo una y otra vez que no tiene la culpa.
- **Fortalece.** Motiva a tu amigo/a que pida apoyo. Necesitan y merecen el apoyo de amigos, familiares y profesionales.
- **Pide Ayuda.** Llama al 911 enseguida. Entre más pronto se reporte, más oportunidad hay de detenerle al ofensor. Ve a la sala de emergencia del hospital. Pídele a tu amigo/a que no se limpie, bañe, ni se cambie de ropa porque las evidencias se colectan del cuerpo y de la ropa. Estas evidencias son usadas en la investigación.
- **Apoyo.** Comunícate con el Centro Zacharias del Abuso Sexual de Lake County para hablar con un consejero de ayuda y apoyo al 847-872-7799.

24/7 Crisis Care Program
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Community Health Centers

**For appointments, call our
 Patient Access Center:**
(847) 377-8800

Belvidere Medical Building*
 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Grand Avenue Health Center
 3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Libertyville Health Center
 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Midlakes Health Center*
 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

North Chicago Health Center*
 2215 14th St, North Chicago, IL

North Shore Health Center
 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Zion Health Center*
 1911 27th St, Zion, IL

Round Lake Area Student Health and Wellness
 Center* (located inside Round Lake High School)
 800 North High School Dr, Round Lake, IL
 Appointments: (847) 257-1200

*Lake County Health Department services are available to all
 individuals regardless of race, color, national origin, age, sex,
 disability or sexual orientation. Please inform a staff member
 if you need an interpreter, assistance, or auxiliary aids.*

**Program funding includes a grant from the Illinois
 Department of Public Health, Family Planning Program*

Stay safe.

When you decide to date someone, it is important to pick a person who will be a good friend to you. People who try to control you, put you down or push you around are not good or safe friends.

You have the right to:

- Be treated with respect.
- Pick your own friends.
- Say NO to a partner who tries to control your life... who you talk to, where you go, and what you do.
- Decide when you want to be with your partner and when you want to do other things.
- Get angry if someone mistreats you.
- Have a partner who listens and who cares about your feelings.
- Say NO to unwanted touch and affection.
- Set goals and finish school and to have a partner who does the same.
- Look and dress in ways that feel comfortable to you.
- Ask for help.



Safe Partners

A guide for relationships

Ask yourself these questions:

1. Do they criticize you?
Do they call you names, put you down, insult you? Do they criticize your clothes, your weight or your appearance?
2. Do they act as if they own you?
Do they tell you who to talk to, where you can go, who you can hang out with? Do they want to know where you are all the time? Do they take money and never pay you back? Do they drive too fast to frighten you?
3. Do they destroy your property?
4. Do they act jealous when you are around other people?
Do they want you to spend all your time with them? Do they act as if they don't trust you? Do they accuse you of flirting when you're just being friendly?
5. Do they try to act real tough?
Do they think it's up to them to tell someone what to do? Do they boss you around? Do they think one gender is better than another?
6. Do they cut school? Do they encourage you to cut school?
Do they plan to finish high school? Do they plan to attend college or get a job? Do they have plans for the future? Do they interfere with your study time?
7. Do they use force or violence to solve their problems?
Do they have a quick temper? Do they punch walls, throw or break things when they are angry? Do they pick on smaller people? Do they abuse animals?
8. Have they hit, pushed, slapped or choked you—even once?
9. Are you afraid to break up with them?
Are you afraid to break up with them because they might hurt you? Do they ever say they will hurt or kill themselves if you break up with them?
10. Do they belong to a gang? Do they live with or hang out with violent people?
Do they get into fights at school, home, or in the neighborhood? Do they go along with the crowd or do they think for themselves? Do they get involved in gang fights?
11. Do they have a knife, gun, or other weapons?
Do they ever threaten to use a weapon to get even with someone? Have they ever been in trouble with the law?
12. Do they use alcohol or drugs?
13. Do they trick or force you to be sexual?
Are you afraid to say NO? Do they cut you down if you say NO? Do they make sexual comments or jokes that make you feel uncomfortable?
14. Are you afraid of them?
Do they threaten you? Do you spend time thinking of ways to keep them from getting mad? Do you do what they want to do rather than what you want to do? Are they sometimes nice and sometimes very mean, almost like they are two different people?
15. Do they pressure you to have kids?

If you answered YES to any of the questions above, your partner may be abusing you.

Sometimes people think they can change their partner. They think that if they were nicer, better looking and more agreeable, their partner would stop hurting them.

A person who mistreats you may need help to change. **You cannot change them.** They need to get help on their own. It is very important for you to take care of yourself and not allow anyone to hurt you.

You are a special person and deserve to be treated with respect.

- Trust your feelings. If something they say or does feels wrong, it probably is.
- Do not put up with rude or abusive behavior.
- Remember, it is not your fault!
- The abuse will usually get worse. You can't change them. They have to be willing to change themselves.
- Tell someone who will listen. You may need help getting out of the situation.

Cuidado de Crisis 24/7
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Centros de salud comunitarios
Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800

Centro de Salud Belvidere*
 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
 3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*
 2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
 1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del
 Área de Round Lake* (Round Lake High School)
 800 N High School Dr, Round Lake, IL
 (847) 257-1200

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal sin necesita un intérprete para asistencia o cualquier ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*

Mantenerse a salvo.

Cuando decides salir con alguien, es importante elegirle a alguien que te será un buen amigo/a. Las personas que tratan de controlarte, humillarte, u obligarte a hacer cosas no son amigos buenos ni seguros.

Tienes el derecho de:

- Elegir a tus propios amigos/as
- Decirle NO a una pareja que trata de controlar tu vida... con quién hablas, adónde vas, y qué haces
- Decidir cuándo quieres estar con tu pareja y cuándo quieres hacer otras cosas
- Enojarte con alguien que te trate mal
- Tener una pareja con quien puedas hablar, quien te escuche, y quien se preocupe por tus sentimientos
- Decir NO a cariño y toques no deseados
- Hacer metas y terminar la escuela y tener una pareja que haga lo mismo
- Que te traten con respeto
- Verte y vestírte como te sea más cómodo
- Pedir ayuda



Parejas Seguras

Una guía para parejas

Hazte estas preguntas:

1. ¿Te critica?
¿Te dice groserías, te humilla, o te insulta? ¿Te critica la ropa, el peso, o la apariencia?
2. Se comporta como si fuera tu dueño/a?
¿Te dice con quién puedes hablar, dónde puedes ir, o con quién te puedes juntar? ¿Quiere saber dónde estás todo el tiempo? ¿Toma tu dinero y nunca te lo devuelve? ¿Maneja muy rápido a propósito para asustarte?
3. ¿Destruye tu propiedad?
4. ¿Se pone celoso/a cuando estás con otras personas?
¿Quiere que pases todo tu tiempo con él/ella?
¿Se porta como si no te tuviera confianza?
¿Te acusa de coqueta cuando solo estás siendo amigable?
5. ¿Se comporta muy severo/a?
¿Cree que es su deber decirte qué hacer? ¿Te mandonea? ¿Cree que un sexo es mejor que el otro?
6. ¿Falta a las clases? ¿Te dice que faltes a tus clases?
¿Piensa terminar la escuela? ¿Planea asistir a la universidad o conseguir un trabajo? ¿Tiene planes para el futuro? ¿Interfiere con tu tiempo de estudio?
7. ¿Usa la fuerza o la violencia para resolver sus problemas?
¿Es muy enojón/a? ¿Pierde el control por cosas pequeñas? ¿Golpea a las paredes, tira, o rompe cosas cuando está enojado/a? ¿Le acosa a la gente más pequeña? ¿Abusa de los animales?
8. ¿Te ha pegado, empujado, cacheteado o estrangulado—aunque sea solo una vez?
9. ¿Tienes miedo de romper con él/ella?
¿Tienes miedo de romper con él/ella porque temes que te vaya a lastimar? ¿Alguna vez te ha dicho que se lastimará o que se matará si rompes con él/ella?
10. ¿Pertenece a alguna banda criminal?
¿Vive o se junta con personas violentas?
¿Se pone a pelear en la escuela, en casa, o en el barrio? ¿Se deja llevar por otras personas o piensa por si mismo? ¿Se involucra en peleas de banda?
11. ¿Tiene alguna navaja, pistola, u otro arma?
¿Alguna vez ha dicho que usará un arma para vengarse de alguien? ¿Ha tenido problemas con la policía?
12. ¿Usa drogas o alcohol?
13. ¿Te obliga a tener relaciones sexuales?
¿Intenta engañarte u obligarte a hacer cosas sexuales con él/ella? ¿Tienes miedo de decir NO? ¿Te humilla si dices que no? ¿Hace bromas o comentarios sexuales que te hacen sentirte incómodo/a?
14. ¿Le tienes miedo?
¿Te amenaza? ¿Pasas mucho tiempo pensando en maneras de hacer que no se enoje? ¿Haces lo que él/ella quiere en vez de lo que tú quieres hacer? ¿A veces es simpático/a y a veces muy antipático/a, como si fuera dos personas diferentes?
15. ¿Te presionan para tener niños?

Si contestaste SÍ a cualquiera de las preguntas de arriba, presta atención. Puede que estés en una relación abusiva.

A veces las personas piensan que pueden cambiarle a su pareja. Algunas personas piensan que si fueran más simpáticas, más atractivas, y mas agradables, su pareja dejaría de lastimarles.

Puede que una persona que te maltrata necesite ayuda para cambiar. **Tú no puedes cambiarle a otra persona.** Esa persona necesita buscar su propia ayuda. Es muy importante que te cuides y que no dejes que nadie te haga daño.

Eres una persona especial y mereces que te traten con respeto.

- Confiarte en tus sentimientos. Si algo que dice o hace se siente raro, es probable que así sea.
- No permitir comportamiento rudo o abusivo.
- Entender que el abuso suele empeorarse. No puedes cambiarle a una persona. La persona tiene que estar lista para cambiarse a si misma.
- Decirle a alguien que te escuche. Puede que necesites ayuda con salir de tu situación.

24/7 Crisis Care Program
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Community Health Centers

**For appointments, call our
 Patient Access Center:
 (847) 377-8800**

Belvidere Medical Building*
 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Grand Avenue Health Center
 3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Libertyville Health Center
 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Midlakes Health Center*
 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

North Chicago Health Center*
 2215 14th St, North Chicago, IL

North Shore Health Center
 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Zion Health Center*
 1911 27th St, Zion, IL

Round Lake Area Student Health and Wellness
 Center* (located inside Round Lake High School)
 800 North High School Dr, Round Lake, IL
 Appointments: (847) 257-1200

Lake County Health Department services are available to all individuals regardless of race, color, national origin, age, sex, disability or sexual orientation. Please inform a staff member if you need an interpreter, assistance, or auxiliary aids.

**Program funding includes a grant from the Illinois Department of Public Health, Family Planning Program*



You can reduce the risk of date rape and/or harassment.

People are often raped and/or harassed by someone they know, an acquaintance offender. It is not only strangers that you should watch out for.

People we know, such as relatives, friends, dates, bosses, neighbors, partners, co-workers, business associates and service people may harass you. We trust them because of the position they hold or their relationship to us. This trust makes us more willing to let our guard down and more likely to be attacked.

Safe Relationships

***You can reduce the risk of
 date rape and/or harassment***

1

Identify behaviors which make you feel uneasy or afraid.

Acquaintance offenders behave in ways which show a lack of respect for a person's feelings and wishes.

- Becoming very pushy
- Asking personal questions
- Making sexual comments
- Trying to trick or manipulate you
- Not taking "no" for answer
- Using pornography
- Becoming angry or hostile when you tell them to back off or stop
- Touching or staring at your body in a way that makes you feel uncomfortable
- Making rude comments about your partner that do not show respect
- Sudden changes in behavior or attitude
- Saying or doing anything that makes you feel uncomfortable, uneasy or scared
- Fighting or intimidating people to get their way

2

Trust your feelings and take action.

3

State your limits. Be clear and direct.

- Set limits—you have a right to say NO!
- Do not apologize or make excuses.
- Carry yourself with strength:
 - Stand up straight.
 - Look the person in the eyes.
 - Tell them directly how you feel.
- Say "NO!" in a strong voice.
- Assert your right to not be talked to or touched in unsafe or disrespectful ways.

**Believe in yourself.
You deserve to be
treated with respect.
Accept nothing less.**

4

Develop an escape plan.

- Leave any situation that feels uncomfortable or unsafe.
- Plan ahead. Use your strengths to help you get out of dangerous situations.
- Talk, yell, and make a scene. Get to a safe place as soon as you can and call for help.
- Friends can help friends stay safe by agreeing ahead of time to watch out for each other.

5

Do not blame yourself.

- If you are raped and/or harassed, it is not your fault.
- Sometimes even when you take all the right steps, they might not work.
- It is not your fault if someone violates your body physically or emotionally.
- Tell someone if you have experienced date rape or harassment.

Puedes reducir el riesgo de violación y / o acoso sexual.

Las personas muchas veces son violadas y / o acosadas sexualmente por alguien a quien conocen, un ofensor conocido. No debes cuidarte solo de los desconocidos.

La gente que conocemos, como familiares, amigos, parejas, jefes, vecinos, esposos, compañeros de trabajo, socios de negocio, y personas de servicio también le pueden acosar. Les tenemos confianza por la posición que tienen o por la relación que tienen con nosotros. Esta confianza hace que seamos más vulnerables y es más fácil que nos ataquen.

Cuidado de Crisis 24/7
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Centros de salud comunitarios
Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800

Centro de Salud Belvidere*
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del
Área de Round Lake* (Round Lake High School)
800 N High School Dr, Round Lake, IL
(847) 257-1200

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal sin necesita un intérprete para asistencia o cualquier ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*



Relaciones Sanas

Puede reducir el riesgo de violación y / o acoso sexual

1

Identifica los comportamientos que te hacen sentirte incómodo o asustado.

Los ofensores conocidos se comportan de maneras que muestran una falta de respeto para los sentimientos y deseos de una persona.

- Se ponen muy agresivos
- Preguntan cosas personales
- Hacen comentarios sexuales
- Tratan de engañarte o manipularte
- No aceptan ¡NO! como respuesta
- Usan pornografía
- Se ponen enojados o hostiles si les dices que paren
- Tocan o miran tu cuerpo de manera que te hace sentirte incómodo
- Hacen comentarios groseros sobre tu pareja que no muestran respeto
- Muestran cambios súbitos de comportamiento o actitud
- Dicen o hacen cualquier cosa que te haga sentirte incómodo, inquieto, o asustado
- Pelean o intimidan a la gente para conseguir lo que quieren
- Los que dicen o hacen cosas que te hacen sentir incomodo/a o te dan miedo.

2

Confía en tus sentimientos y toma acción.

3

Declara tus límites y sé claro y directo

- Pon límites—tienes el derecho de decir ¡NO!
- No pidas disculpas ni pongas excusas
- Siempre preséntate con fuerza:
 - Ponte derecho
 - Mira a la persona a los ojos
 - Dile directamente cómo te sientes
- Di ¡NO! en voz fuerte
- Afirma tu derecho a que no te hablen ni te toquen de manera insegura o grosera

**Cree en ti mismo—
reconoce que mereces que
te traten con respeto y no
acceptes menos.**

4

Desarrolla un plan de escape.

- Vete de cualquier situación que se sienta incómoda o insegura.
- Planea con anticipación—utiliza tus fuerzas para ayudarte a salir de una situación peligrosa.
- Habla, grita, haz un escándalo—vete a un lugar seguro lo más rápido que puedas y llama para ayuda
- Los amigos pueden ayudar a sus amigos a mantenerse seguros al ponerse de acuerdo antes en cuidarse el uno al otro.

5

No te culpes.

- Si fuiste violado o acosado sexualmente, no es tu culpa.
- A veces aunque hayas tomado todos los pasos correctos, puede que no funcionen.
- No es tu culpa si alguien viola a tu cuerpo físicamente o emocionalmente.
- Dile a alguien si has experimentado una violación o acoso sexual.

Abstinence and Birth Control Methods

Method	What is it?	How effective is it?	What do I need to know?	What do I need to consider?
Abstinence	Choosing NOT to engage in a sexual relationship	100% effective, if used properly	The only method that is 100% effective in preventing STIs and pregnancy.	Must be willing to make the commitment
Sterilization	Operation that makes a man or woman unable to have children (vasectomy for men, tubal ligation for women).	More than 99% effective, if used properly	- No preparation before intercourse - Will never need another method of birth control	- Surgery must be done by a doctor - Does not protect against sexually transmitted infections (STIs) - Slight risk of bleeding or complications occurring after surgery - Permanent (cannot be reversed) Health risks include: - Small chance of infection after surgery - If pregnancy occurs, there is a high risk of tubal pregnancy
Intrauterine Device (IUD) <i>Paragard</i>	Small soft plastic device which contains copper and is placed in the uterus	More than 99% effective, if used properly	- Hormone free - Lasts up to 10 years - Can increase menstrual flow and cramping - Can increase chance of spotting between periods	- No protection against STIs - Must be inserted by a health care provider. Health Risks: - Increased chance of pelvic inflammatory disease (PID) - If woman becomes pregnant IUD must be removed - Risk of puncturing the uterus
Intrauterine System (IUS) <i>Liletta</i>	Hormone (progestin) releasing IUS which is placed in uterus	More than 99% effective, if used properly	- Lasts for 4 years - Releases progestin to help with heavy periods - Periods over time become shorter, lighter or may even stop	- No protection against STIs - Must be inserted by a health care provider. Health Risks: - Increased chance of pelvic inflammatory disease (PID) - If woman becomes pregnant IUD must be removed - Risk of puncturing the uterus
Nexplanon	Flexible plastic rod the size of a matchstick that is put under the skin of your arm by a health care provider (progestin)	More than 99% Effective, if used properly	- Easy to use - Lasts up to 3 years - No preparation necessary - Pregnancy is possible almost immediately after removing - Can be used when breastfeeding	- No protection against STIs - Must be inserted by a health care provider Irregular menstrual bleeding - increased bleeding, spotting or no bleeding

NOT A METHOD OF BIRTH CONTROL: **Withdrawal**, or the act of pulling the penis out of the vagina before ejaculation, is not a method of birth control. If you have done this before and have not gotten pregnant consider yourself lucky. Remember, if you don't want to get pregnant, choose a more effective method of birth control.

Method	What is it?	How effective is it?	What do I need to know?	What do I need to consider?
Depo Provera Shot	Artificial hormone (progestin) which is injected into the body	More than 99% effective, if used properly	• Easy to use • Can be used by breastfeeding women • No preparation necessary • Lasts for 3 months	• Long term Depo users may develop decreased bone density unless taking extra calcium • No protection against STIs • Irregular bleeding may cause heavy periods, light periods or no periods at all
Pills	Artificial hormones (estrogen and progestin) which are taken by mouth daily	99% effective, if used properly	• Can improve acne • Less chance of cramping and bleeding-lighter periods • Doesn't interfere with sex • Easy to use • May help protect against endometrial and ovarian cancer • Helps protect against PID	• No protection against STIs • May cause headaches, nausea, weight gain, spotting between periods, and moodiness • Needs to see health care provider for prescription • Must be taken daily at the same time • Health risk: small chance of blood clots leading to stroke or heart attack
Ring	Soft, flexible, transparent ring (2 inches in diameter) that is inserted into the vagina which releases hormones (progestin and estrogen)	99% effective, if used properly	• Can improve acne • Less chance of cramping and bleeding – lighter periods • Easy to use • Inserted ring protects user for 4 weeks against pregnancy • No preparation necessary before intercourse	• No protection against STIs • May cause headaches, nausea, weight gain, spotting between periods and moodiness • Must be comfortable inserting and removing ring from vagina • Health risk: small chance of blood clots leading to stroke or heart attack
Patch	Thin, beige flexible square patch which delivers hormones (progestin and estrogen) into the body through the skin	99% effective, if used properly	• Easy to use • No preparation necessary before intercourse • Do not need to remember to take on a daily basis • Can improve acne • Less chance of cramping and bleeding – lighter periods	• No protection against STIs • May increase breast tenderness • May cause weight gain, nausea, headaches, menstrual or abdominal cramps • May have irritation of the skin where patch is applied • May have irregular menstrual bleeding • Health risk: small chance of blood clots leading to stroke or heart attack
Condoms	Thin piece of latex or polyurethane that fits over the erect penis and acts as a barrier preventing pregnancy	98% effective, increased effectiveness when used with a spermicide (Source: Contraceptive Technology, 20th Revised Edition, Ardent Media, New York, NY, 2011)	• Can buy at store • No prescription needed • Easy to use • Only birth control method that “may” help protect against sexually transmitted diseases	• Irritation of the vagina or penis to those with latex allergies • Needs to be put on before intercourse

NOT A METHOD OF BIRTH CONTROL: **Withdrawal**, or the act of pulling the penis out of the vagina before ejaculation, is not a method of birth control. If you have done this before and have not gotten pregnant consider yourself lucky. Remember, if you don't want to get pregnant, choose a more effective method of birth control.

Abstinencia y Otros Metodos Anticonceptivos

Método	¿Qué es?	Efectividad del uso perfecto	Ventajas	Puntos a Considerar
Abstinencia	Es la opción de NO tener relaciones sexuales	100% efectividad	Es el único método 100% seguro contra las infecciones transmitidas sexualmente y el embarazo	Tiene que tener la convicción de no tener relaciones
Esterilización	Es una operación que evita que una mujer o un hombre pueda tener hijos (Vasectomía en los hombres) (Ligación de los tubos o trompas para la mujer)	99% de efectividad si se usa correctamente	- No necesita preparación antes de tener relaciones sexuales - Nunca más necesitara usar métodos anticonceptivos	- La cirugía debe hacerse por un médico - No ofrece protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) - Un pequeño riesgo de tener sangrado o complicaciones después de la cirugía - Es permanente - no es reversible Riesgos en la Salud: - Pequeño riesgo de infección después de la cirugía - Si ocurre un embarazo, existe un riesgo muy alto de un embarazo en los tubos
dispositivo intrauterino (DIU) <i>Paragard</i>	Pequeño dispositivo de plástico que contiene cobre y es colocado en el útero por un proveedor de atención de la salud	99% de efectividad si se usa correctamente	- Libre de hormonas - Dura hasta 10 años - Puede aumentar el sangrado menstrual y los cólicos - Aumenta las posibilidades de sangrado entre periodos menstruales	- No protege contra las enfermedades transmitidas sexualmente - Tiene que ser colocado por un medico Riesgos en la Salud: - Aumenta el riesgo de tener enfermedad inflamatoria pélvica (PID) - Que es la enfermedad inflamatoria pélvica - Si la mujer queda embarazada el dispositivo tiene que ser removido - Riesgo de perforar el útero
sistema intrauterino (IUS) <i>Liletta</i>	Un dispositivo que libera hormona (progesterona) que es colocado en el útero por un proveedor de atención de la salud	99% de efectividad si se usa correctamente	- Tiene una duración de 4 años - Libera progesterona y ayuda con los períodos menstruales abundantes - Los períodos con el tiempo se hacen más cortos, más ligeros o incluso pueden detenerse	- No protege contra las enfermedades transmitidas sexualmente - Tiene que ser colocado por un medico Riesgos en la Salud: - Aumenta el riesgo de tener PID - Que es la enfermedad inflamatoria pélvica - Si la mujer queda embarazada el dispositivo tiene que ser removido - Riesgo de perforar el útero
Nexplanon	Varilla plástica flexible del tamaño de un cerillo que es puesto debajo de la piel de su brazo por un médico profesional de salud (progesterona solamente)	99% de efectividad si se usa correctamente	- Fácil de utilizar - Dura hasta 3 años - No se necesita preparación antes de tener relaciones sexuales - El embarazo es posible casi Inmediatamente después de la extracción - Puede ser utilizado por madres que estén amamantando	- No ofrece protección contra enfermedades transmitidas sexualmente - Tiene que ser insertado por un medico Profesional de salud - Periodos irregular-aumenta el - Sangrado menstrual, manchado entre periodo o no tener sangrado menstrual

COITO INTERRUPTIDO (el me cuida): Es el acto de retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. **Este no es un método anticonceptivo seguro.** Otros métodos anticonceptivos son más efectivos. Si usted ha hecho esto anteriormente y no ha quedado embarazada considérese afortunada.

Método	¿Qué es?	Efectividad del uso perfecto	Ventajas	Puntos a Considerar
Depo Provera la inyección	Consiste en inyectar la hormona de progesterona en su cuerpo	99% de efectividad si se usa correctamente	- Fácil de usar - Puede usarse por mujeres amamantando (dando pecho) - No necesita preparación - Se usa solamente cada 3 meses	- Si se usa por largo tiempo disminuye el calcio en los huesos, si no toma calcio - No ofrece protección contra las ETS - Sangrado irregular, periodos con sangrado abundante, periodos ligeros o no periodos menstruales
Pastillas	Hormonas Artificiales de Estrógeno y Progesterona que impiden la ovulación. Se toman una vez al día oralmente	99% de efectividad si se usa correctamente	- Ayuda a prevenir el acné - Evita cólicos y disminuye el sangrado menstrual - No interfiere con las relaciones sexuales - Fácil de usar - Puede proteger contra cáncer en los ovarios o el endometrio - Reduce el riesgo de contraer la enfermedad inflamatoria pélvica	- No protege contra ETS - Pueden causar náusea vómito, aumento de peso, sangrado entre periodos y cambios de humor - Necesita una receta médica - Deben ser tomados diariamente al mismo tiempo Riesgos en la Salud: Un pequeño riesgo de tener coágulos de sangre causando embolia cerebral o ataque del corazón
ARO	Es suave, flexible, aro transparente (2 pulgadas en diámetro) que es colocado en la vagina el cual transmite las hormonas (progesterona y estrógeno)	99% de efectividad si se usa correctamente	- Ayuda a prevenir el acné - Evita cólicos y disminuye el sangrado menstrual - Fácil de usar - Una vez colocado el aro protege contra embarazo por cuatro semanas - No necesita preparación antes de tener relaciones sexuales	- No ofrece protección contra ETS - Puede causar dolor de cabeza, náusea, aumento de peso, sangrado entre periodos y cambios de humor - Tiene que sentirse cómoda a poner y quitar el aro de la vagina Riesgos en la Salud: Un pequeño riesgo de tener coágulos de sangre causando embolia cerebral o ataque del corazón
El Parche	El parche es delgado y flexible en forma cuadrangular, el cual transmite las hormonas (progesterona y estrógeno) al cuerpo a través de la piel.	99% de efectividad si se usa correctamente	- Fácil de usar - No necesita preparación antes de tener relaciones sexuales - No necesita recordatorio de tomarlo diariamente - Ayuda a prevenir el acné - Evita cólicos y disminuye el sangrado menstrual	- No ofrece protección contra las ETS - Puede incrementar el dolor en los senos - Puede causar aumento de peso, dolor de cabeza, náusea, dolor en el vientre y cadera - Puede tener sangrado menstrual irregular Riesgos en la Salud: Un pequeño riesgo de tener coágulos de sangre causando embolia cerebral o ataque del corazón
Condón	Pieza delgada de látex o silicona que se pone sobre el pene erecto actuando como una barrera deteniendo el esperma evitando así el embarazo	98% de efectividad (aumenta su efectividad si se usa con un espermicida)	- Se pueden obtener en tiendas o farmacias - No necesita receta - Son fáciles de usar “Puede ser” el único método anticonceptivo que protege contra ETS	- Irritación en la vagina o el pene en personas alérgicas al látex - Necesita ponerse antes de tener relaciones sexuales

COITO INTERRUPTIDO (el me cuida): Es el acto de retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. **Este no es un método anticonceptivo seguro.** Otros métodos anticonceptivos son más efectivos. Si usted ha hecho esto anteriormente y no ha quedado embarazada considérese afortunada.

Personal Health for Young Women

Vaginal discharge: what is normal?

It is normal for every woman to have vaginal discharge. The vagina actually cleans itself. Its walls contain many tiny glands that continuously produce a cleansing and lubricating film of moisture.

Vaginal discharge is clear or slightly milky in color and may be somewhat slippery, especially at the time of ovulation, when your body releases an egg. When it dries on clothing it is yellowish in color. It normally causes no irritation, redness, or odor.

Although every woman has some vaginal discharge, women vary in the amount and consistency of discharge they produce. In addition, the discharge is different depending on the time of her menstrual cycle or her emotional feelings. When a woman is sexually aroused, the secretions also increase.

Vaginal infections

Many bacteria grow in the vagina of a normal, healthy woman. Some of them help to keep the vagina in balance so that yeast and other germs do not grow to harmful amounts. If they do, then an infection may develop. Some of the reasons women get infections include lack of sleep, poor diet (including too much sugar), other infections in the body, douching, chemical irritations, pregnancy, taking antibiotics, or having diabetes.

Three common vaginal infections include yeast, Bacterial Vaginosis (BV), and Trichomonas Vaginalis (Trich). Symptoms of an infection can include odor, change in color or consistency of the discharge, swelling, itching, burning and pain when going to the bathroom or having sex. Vaginal infections also can be passed from partner to partner while having sex.

Keep the lining of the vagina healthy

- Do not douche or insert any kind of cleaning products into the vagina. This can wash away the “good” bacteria, making it easier for harmful germs to grow into an infection.
- Keep dry. Yeast grows quickly in warm moist areas, the following suggestions may help:
 - Avoid tight fitting pants or jeans because they keep the vaginal area moist.
 - Do not wear wet bathing suits or wet/damp workout clothes for longer than necessary.
 - Wear underpants with a cotton crotch which allows the skin in that area to breathe.
- Do not use feminine hygiene sprays, deodorant pads or tampons which can irritate the skin, making it easier for germs to grow.

Keep harmful germs out of the vagina

- Wipe from front to back after using the toilet so that bacteria are not carried from the rectum to the urinary or vaginal opening.
- Wash hands before and after inserting a tampon.
- Only use tampons that are wrapped. If the wrapper has come loose, the tampon may have germs on it.
- During a tub bath, avoid perfumed oils or bubble bath since they help bacteria travel up the vagina and the urinary tract.

Take care of yourself!

Know your body

Only you know what is a “normal” discharge for your body. If your discharge changes in color, odor, or type, it is important to have a check-up right away. Remember, bacteria and yeast occur naturally in the vagina, so you can develop one of these infections even if you have never been sexually active.

Do not be embarrassed to take care of your personal health. Talk to someone who can help you get the care you need. **Learning to feel comfortable with your body and taking care of your sexual health are important for a sense of wellbeing.**

Female pelvic exams: the when, why, and how

A pelvic exam is not routinely recommended in patients less than 21 years unless as indicated by an individual patient's history.

As part of the pelvic exam, the speculum is used to open the vagina. When the speculum is inserted, the provider will take a look to see if the cervix is pink and smooth. The provider will remove some cells from the cervix with a small brush, and send to a lab to check for cell changes. This is called a Pap smear.

The cells in the cervix will be tested for cell changes, as cell changes over time could develop into cervical cancer. Pap smears are important because if cervical cancer is caught early, there is a high cure rate. Consult with your provider to discuss how often a Pap smear is recommended for you. If STI testing is required or requested, it will also be done when the speculum is inside the vagina.

When the exam is finished, the speculum is removed. The provider will then insert two gloved fingers into the vagina and push on the cervix. With his/her other hand, the provider will push on the abdomen to feel the uterus and ovaries making sure they feel smooth, no mass, are correct sizes, and that there are no painful areas.

The vagina is a muscle, so being nervous and tense might make a pelvic exam uncomfortable when the speculum is inserted. Taking a few deep breaths and relaxation helps.

If you are a young woman who has never had a pelvic exam or who has had a harmful or abusive sexual experience, you may feel uncomfortable about your body and having a pelvic exam.

Tips to help you overcome your fear:

- Consider taking a support person with you to the exam.
- Request a female provider if you would feel more comfortable.
- Ask the provider to explain each step of the exam to you.
- Get counseling to heal from your hurtful sexual experience.

Need an appointment? Call our Patient Access Center: (847) 377-8800

Belvidere Medical Building*, 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL
Grand Avenue Health Center, 3010 Grand Ave, Waukegan, IL 60085
Libertyville Health Center, 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL 60048
Midlakes Health Center*, 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL
North Chicago Health Center*, 2215 14th St, North Chicago, IL
North Shore Health Center, 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL
Zion Health Center*, 1911 27th St, Zion, IL
Round Lake Area Student Health and Wellness Center* (located inside Round Lake High School)
800 North High School Dr, Round Lake, IL - Appointments: (847) 257-1200

*Program funding includes a grant from the Illinois Department of Public Health, Family Planning Program

Información Personal de Salud para las Jovencitas

Flujo vaginal: que es normal?

Es normal que todas las mujeres tengan un flujo vaginal. La vagina se limpia por si sola. Las paredes de la vagina contienen glándulas pequeñas que continuamente producen una capa húmeda que la limpia y lubrica. El flujo vaginal es claro o blanco y resbaloso, especialmente durante la ovulación, cuando se deshecha un óvulo. Cuando este flujo se seca en la ropa, se pone amarillento. No es normal que el flujo se color rojizo, cause irritación o mal olor.

Aunque todas las mujeres tienen flujo, todas varían en la cantidad de flujo que desechan y en la consistencia del flujo que producen. También el flujo es diferente dependiendo de el ciclo menstrual o los sentimientos emocionales. Cuando la mujer es excitada sexualmente, las secreciones aumentan.

Es normal que crezca bacteria en la vagina de una mujer normal y saludable. Alguna de esta bacteria mantiene la vagina “en balance” para que los hongos vaginales y otros gérmenes dañinos no crezcan en cantidad dañina. Si crecen en cantidad dañina entonces se desarrollara infección. Algunas de las razones por las cuales las mujeres desarrollan infecciones son: la falta de dormir, dietas (incluyendo demasiada azúcar), irritación de químicos, lavado vaginal, BV (Vaginosis Bacterial), y Trich (Trichomonas Vaginalis). Algunos de los síntomas pueden incluir un mal olor, cambio de color o consistencia del flujo vaginal, hinchazón, comezón, irritación y dolor al orinar o tener relaciones sexuales. La infección vaginal también puede ser transmitida sexualmente a tu compañero.

Prevención de Infecciones Vaginales

Solo tú sabes cuál es tu flujo normal, si tu flujo cambia de color, olor o tipo, es muy importante que te revises inmediatamente. Recuerda que la bacteria y hongos vaginales ocurren normalmente en la vagina, así que es posible desarrollar una de estas infecciones aunque nunca hayas tenido relaciones sexuales. No te de vergüenza cuidar de tu salud personal. Habla con alguien que te pueda ayudar a recibir el cuidado necesario.

Mantener la línea de la vagina saludable

- No haga duchas vaginales o introducir cualquier clase de productos de limpieza en la vagina. Esto puede lavar la bacteria buena que protege a la mujer de los gérmenes dañinos y provocar una infección.
- Mantente seca, los hongos vaginales crecen en áreas cálidas y húmedas. Los siguientes consejos le pueden ayudar:
 - No use la ropa de baño o ropa mojada de sudor por más tiempo de lo necesario
 - Usa ropa interior de algodón para que ayude a que la piel respire
- No use desodorantes en el área vaginal, ni use toallas femeninas con desodorante o tampones porque estos causan irritación de la piel, y hace que las bacterias crezcan mas.

Mantener los gérmenes dañinos fuera de la vagina

- Cuando vaya al baño, límpiase de frente hacia atrás para que la bacteria del recto no se venga a la abertura vaginal.
- Lávese las manos antes de ponerse un tampón.
- Solo use el tampón que este cubierto, si al tampón se le ha caído el papel que lo cubre, entonces el tampón tendrá gérmenes dañinos
- Durante el baño de tina, evita aceites perfumados o baños de burbujas porque estos causan irritación de la piel, y hace que las bacterias crezcan más.

¡Cúidese a sí misma!

Conoce tu cuerpo

Solo tú sabes cuál es tu flujo normal, si tu flujo cambia de color, olor o tipo, es muy importante que te revises inmediatamente. Recuerda que la bacteria y hongos vaginales ocurren normalmente en la vagina, así que es posible desarrollar una de estas infecciones aunque nunca hayas tenido relaciones sexuales.

No te de vergüenza cuidar de tu salud personal. **Habla con alguien que te pueda ayudar a recibir el cuidado necesario.**

Cuando, Porque, y Como: Examen Pélvico Femenino

Los exámenes pélvicos normalmente no se recomiendan para pacientes que tengan menos de 21 años, al menos que sea indicado según la historia de una paciente particular.

Como parte del examen pélvico, un espéculo se utiliza para abrir la vagina. Una vez que se haya insertado el espéculo, el proveedor mirará para ver que el cérvix sea liso y de color rosa. El proveedor sacará unas células del cérvix con un pequeño cepillo. Esto se llama Papanicolaou.

Las células que el proveedor saca de su cérvix se mandarán a un laboratorio para probar para cambios de célula, los cuales pueden ser los primeros síntomas del cáncer de cérvix. Los papanicolaous son importantes porque si el cáncer de cérvix se detecta temprano, tiene una alta tasa de curarse. Consulte con su Proveedor de Cuidado Médico Primario para ver qué tan frecuentemente se debe de hacerse un papanicolaou. También se pueden hacer pruebas para enfermedades de transmisión sexual mientras el espéculo está dentro de la vagina, si hace falta, o también a pedido.

Cuando el examen se termina, se quita el espéculo. Luego el proveedor insertará dos dedos enguantados en la vagina y empujará contra el cérvix. El proveedor luego usará su otra mano para empujar sobre su abdomen para sentir el útero y los ovarios y asegurarse de que se sientan lisos, que sean del tamaño correcto, y que no haya ninguna área dolorosa ni ninguna masa.

Fíjese que la vagina es un músculo, así que sentirse nerviosa o tensa puede causar que sea incómodo cuando se inserta el espéculo. Respirar profundo unas veces y tratar de relajarse puede ayudar. Si Ud. es una mujer joven que nunca ha tenido un examen pélvico, o si ha tenido alguna experiencia sexual dañina o abusiva, puede que se sienta incómoda sobre su cuerpo o sobre tener un examen pélvico.

Para vencer su miedo, considere:

- Llevar a una persona de apoyo al examen
- Pedir una proveedora femenina si le hace sentirse más cómoda
- Pedirle al proveedor que le explique cada paso del examen
- También considere conseguir consejería para sanarse de su experiencia dañina sexual.

Para hacer una cita, llame al Centro de Acceso del Paciente: (847) 377-8800

Centro de Salud Belvidere*, 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida, 3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville, 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*, 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*, 2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore, 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*, 1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del Área de Round Lake* (Round Lake High School) 800 North High School Dr, Round Lake, IL - Para citas: (847) 257-1200

* El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois