

# ENCUENTRA EL CAMINO CORRECTO EN EL ÁMBITO DE LA ATENCIÓN SANITARIA

**?** ¿Tienes preguntas sobre el cuerpo y la sexualidad? Tienes a tu alcance mucha ayuda y apoyo. **!**

1. Fíjate en la parte del cuerpo sobre la que tengas preguntas.
2. El número de la descripción te indica dónde puedes obtener ayuda.
3. Encuentra el número en el apartado Datos de contacto. ¡Haz clic en el texto para ir a la página de inicio y concertar una cita!

## Pruebas para detectar ETS y el VIH

Si has practicado sexo de riesgo con otras personas, puedes contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Muchas de las ETS no se sienten ni resultan visibles en el cuerpo. Para saber si tienes VIH u otra ETS, es necesario que te hagas las pruebas. La mayoría de las veces recibirás tratamiento gratuito contra ellas.



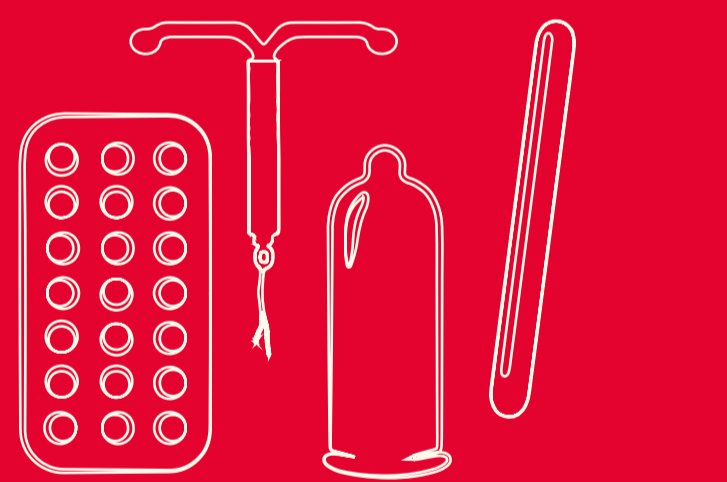
Análisis de orina y bastoncillos

2 4 6 7 8 9 17

## Métodos anticonceptivos: para evitar los embarazos no deseados

Tienes derecho a decidir si quieres tener hijos y, en ese caso, cuándo. Cuando no quieras tener hijos, puedes usar métodos anticonceptivos. Existen diversos métodos anticonceptivos distintos y tienes derecho a recibir asesoramiento gratuito para encontrar el que mejor se ajuste a ti.

2 4 6 7 8



Píldoras anticonceptivas, el DIU, el condón y el bastoncillo anticonceptivo subcutáneo



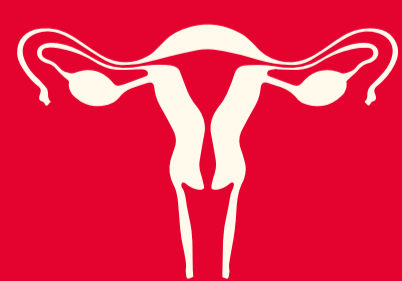
El condón es el único método anticonceptivo que protege contra los embarazos no deseados y las ETS

## Exámenes para detectar el cáncer

**Examen prostático** - La próstata está ubicada alrededor de la uretra. El cáncer de próstata es bastante habitual. El cáncer de próstata puede hacer que orines con más frecuencia, que el chorro de orina sea más débil o que aparezca sangre en la orina. El riesgo de padecer cáncer de próstata aumenta con la edad. Ponte en contacto con tu centro de salud para que te examinen. **2**

**La citología** se realiza para detectar de forma prematura el cáncer de cuello uterino. Si eres mujer (o tienes un número de identidad sueco femenino) y tienes más de 23 años, te llamarán periódicamente para hacerte citologías. Te enviarán una carta para citarte. Las pruebas son gratuitas. **6 7**

**Controles de los pechos** - El control de los pechos se llama mamografía. Se realiza para detectar de forma prematura el cáncer de mama. Si eres mujer (o tienes un número de identidad sueco femenino) y tienes más de 40 años, te llamarán periódicamente para hacerte mamografías. Te enviarán una carta para citarte. Las pruebas son gratuitas. **2 16**



## Orientación sexual

¿Te enamoras y te atraen personas del mismo sexo o tanto hombres como mujeres? En Suecia, tienes derecho por ley a querer y estar con quien quieras.

4 5 17 22

## Identidad sexual y transgénero

¿Te rondan pensamientos sobre la identidad sexual y la transgénero? ¿Te haces preguntas sobre a qué sexo perteneces: hombre, mujer o no binario? Puedes recibir apoyo mediante el diálogo. **4 21 23**

Mediante distintas organizaciones también puedes conocer a otras personas que se sienten como tú. **22 23 24**

Desde la atención sanitaria están en posición de evaluar si puedes recibir tratamiento. Se trata, por ejemplo, de un tratamiento que haga que tu cuerpo esté en consonancia con el sexo con el que te identificas o al que sabes que perteneces. **18**

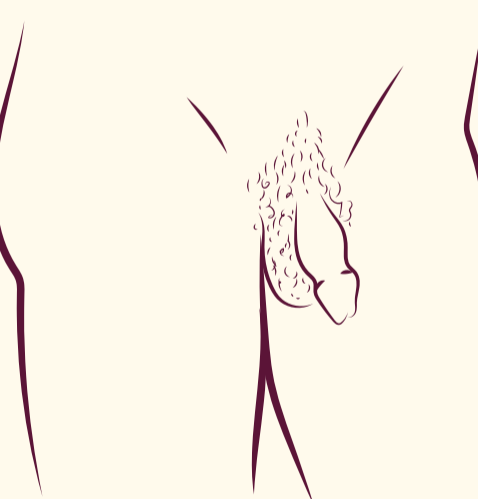
## Sientes picazón o comezón en los órganos sexuales

Si sientes picazón o comezón en los órganos sexuales, es importante que te examinen para descubrir qué es lo que te está provocando las molestias. Consulta también las pruebas para detectar ETS. **2 4 6 7 8**

## Dolor al practicar sexo

El sexo no debe doler. Sin embargo, hay muchas personas a las que les provoca dolor. Solo debes tener sexo cuando quieras y siempre que te resulte satisfactorio. Si duele, es importante recibir asistencia sanitaria.

2 4 5 6 7 8 11 17



El pene y el escroto

## Dificultad para tener una erección

Prácticamente todas las personas han tenido problemas para tener una erección en alguna ocasión. La mayoría de las veces puede deberse a nervios o a estrés. Sea por lo que sea, puedes recibir ayuda. **2 4 17 21**

## Eyacuación precoz

¿Te preocupa correr rápido? La eyacuación precoz es algo habitual. Si te resulta un problema, se puede practicar para retrasar la eyacuación.

2 4 5 17 21

## Circuncisión femenina o mutilación genital de la vulva

¿Alguien te ha cortado o circuncidado los genitales? Dependiendo de la operación a la que te hayan sometido, los problemas que puedes tener son distintos. Puedes recibir ayuda para lidiar con las molestias físicas y psíquicas. **2 4 5 7 13 14**



La vulva



## Relaciones en contra de tu voluntad

¿Tienes miedo a que te obliguen a casarte o te fuercen a tener una relación en contra de tu voluntad? Para esas situaciones, hay organismos y organizaciones que trabajan para prestarte ayuda. **4 5 17 19 20 25 26 27**

## Sexo en contra de tu voluntad o violencia sexual

Es ilegal que te obliguen a mantener una práctica sexual cuando tú no desees tenerla. Da igual si la persona que te obliga es tu pareja. Si has sido víctima de una violación, es buena idea acudir al servicio de urgencias lo antes posible. Si quieres, también puedes buscar ayuda aunque haya transcurrido bastante tiempo después del suceso. **3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27**

## Pérdida de apetito sexual

El apetito sexual, es decir, las ganas de tener relaciones sexuales, varía de una persona a otra. Si te preocupa tu apetito sexual, puedes hablar con alguien para recibir apoyo. **2 4 5 6 17 21 27**

## Apetito sexual no deseado

¿Te preocupan tus pensamientos sexuales? Por ejemplo, el hecho de tener fantasías con violencia sexual o sentir atracción por niños. ¿Te asusta llegar a hacer realidad tus fantasías sexuales y hacer daño a alguien? Puedes recibir apoyo y ayuda. **4 8 17 21 27 29**



## Embarazos deseados

Si se te resiste el embarazo, puedes acudir en busca de ayuda. En Suecia, las personas sin pareja tienen derecho a recibir tratamiento. Las parejas compuestas por dos mujeres o un hombre y una mujer también pueden recibir tratamiento. Las personas trans también pueden recibir ayuda. **2 7 15**

## Deseo de interrumpir el embarazo

Si eres una persona embarazada pero quieres dejar de estarlo, tienes derecho a abortar. Quienes deciden si desean abortar son siempre las personas embarazadas. En Suecia, todas las personas tienen derecho a abortar hasta la semana 18 de embarazo. A partir de ahí, se necesitan motivos especiales para hacerlo. Ponte en contacto con tu centro de salud lo antes posible. **4 6 7 12**

## Te ves ante un embarazo y quieres tener hijos

Deberás someterte a controles periódicos para asegurarnos de que el feto y tú estáis bien. También puedes acudir con tu pareja a cursos de preparación al parto para prepararte. **6**

## El momento de dar a luz

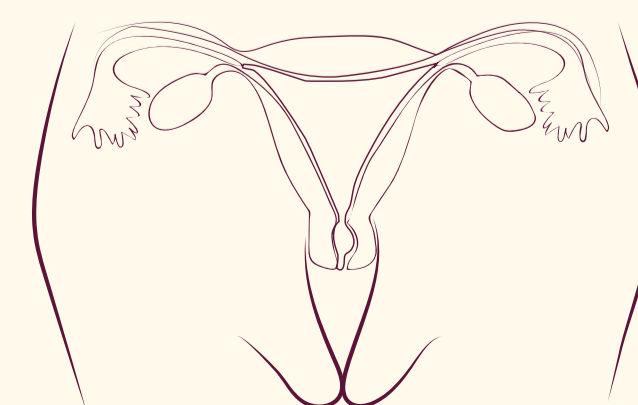
Algunas de las señales habituales de que el parto ha empezado es la aparición de contracciones regulares o haber roto aguas. Llama a la unidad de maternidad del hospital. Ellos te dirán cuándo debes acudir al hospital. **10**

## Problemas después del parto

Muchas personas tienen dolor o se sienten mal después de dar a luz. En esos casos, se puede recibir ayuda. **2 6 7 11**

## La menstruación

Si tienes mucho dolor al menstruar, sangras mucho o te sientes triste cuando la tienes, puedes buscar ayuda. **2 4 5 6 7**



El útero y la vagina



## Números de teléfono importantes:

**SOS Alarm para pedir ayuda en caso de emergencia (ambulancias): 112**  
**Asesoramiento sobre asistencia sanitaria y salud (no urgente): 1177 <sup>1</sup>**

## Cosas que es importante saber

**Derechos en el ámbito de la asistencia sanitaria**  
 Tienes derecho a elegir tú mismo(a) a qué Centro de salud quieres acudir. Es importante que te registres y elijas tu Centro de salud. Si tienes Bank-ID, puedes concertar una cita en distintas clínicas a través de los servicios electrónicos en el 1177.

**Atención primaria**  
 La atención primaria es a donde acudes en primera instancia cuando te pones enfermo(a). Siempre puedes llamar al 1177 <sup>1</sup> para que te asesoren. La atención primaria está compuesta por los Centros de salud <sup>2</sup>, que ayudan a personas que tienen problemas de salud que no son urgentes. Si te pones enfermo(a) y es una urgencia, puedes llamar al 112 o acudir al servicio de urgencias de un hospital.

**Deber de confidencialidad**  
 Todas las personas que trabajan en el ámbito de la asistencia sanitaria están obligados por un deber de confidencialidad. Eso quiere decir que no pueden contarle a nadie (por ejemplo, a la policía, a las autoridades de migración -*Migrationsverket*- ni a nadie más) que has estado allí.

**Intérpretes**  
 Si no hablas sueco, tienes derecho a un intérprete. Indica que necesitas uno cuando conciertes tu visita. Si tienes concertada una cita con el médico pero no has indicado de antemano que necesitas un intérprete, el personal sanitario puede llamar a la central de intérpretes para que dispongas de uno por teléfono.

**Personas solicitantes de asilo y sin papeles**  
 Todos los niños y jóvenes de menos de 18 años tienen derecho a recibir asistencia sanitaria y odontológica en Suecia. Si tienes más de 18 años, tienes derecho a percibir «asistencia sanitaria que no pueda posponerse», aunque no dispongas de un número de identidad sueco. La asistencia que se presta es más que solo la asistencia de urgencia. También se trata de asistencia sanitaria durante el embarazo y el parto, la realización de un aborto y asesoramiento en materia de métodos anticonceptivos. El personal sanitario es el que decide si necesitas asistencia sanitaria.

– **Tarjeta LMA.** Cuando solicitas asilo en Suecia, primero te darán un comprobante de tu solicitud y luego las autoridades de migración -*Migrationsverket*- te darán la tarjeta LMA. Puedes utilizar la tarjeta LMA o el comprobante para concertar una cita sanitaria o para que te den medicamentos.

– **Número de reserva.** Si no tienes papeles y no estás legitimado(a) con un número de identidad sueco, te darán un número de reserva cuando acudas a recibir asistencia sanitaria. El número solo es válido en el ámbito de la asistencia sanitaria. Intenta utilizar el mismo número de reserva cada vez que recibas asistencia sanitaria.

**Cuotas del paciente**  
 La mayoría de las veces tendrás que pagar una cuota cuando utilices la asistencia sanitaria. La asistencia sanitaria para las personas embarazadas en las consultas de maternidad es gratuita. Los exámenes para detectar el cáncer de mama (las mamografías) y el de cuello de útero (las citologías) son gratuitos. Las pruebas y los tratamientos para la mayoría de las ETS son gratuitos.



Aquí encontrarás información sobre con quién te puedes poner en contacto para resolver tus preguntas. ¡Haz clic en el texto para ir a la página de inicio y concertar una cita!

## Datos de contacto

- 1** **1177** Asesoramiento sobre asistencia sanitaria y salud. Abierto las 24 horas. Si tienes dudas sobre dónde y cuándo puedes buscar asistencia sanitaria, consulta la página web [1177.se](http://1177.se) o llama al número: 1177. Un(a) enfermero(a) te ayudará y responderá a tus preguntas. Hay información disponible en sueco fácil y en distintos idiomas.
- 2** **Centro de salud (Vårdcentral)** Te ayudan con todo lo relativo a la salud y las enfermedades. Si necesitas otro tipo de asistencia sanitaria, un médico(a) te proporcionará más ayuda. A los Centros de salud puede acudir cualquier persona, independientemente de su edad, y tú mismo(a) puedes elegir a cuál acudir.
- 3** **Servicio de urgencias (Akutmottagning)** Si sufres un accidente grave o una enfermedad grave repentina. El servicio de urgencias se encuentra en el hospital y siempre está abierto, las 24 horas. Llama al 1177 <sup>1</sup> si tienes dudas sobre la gravedad de tu enfermedad y de si debes ir a un centro de salud o a urgencias.
- 4** **Consulta de asistencia sanitaria para la juventud (UMO)** Para las personas jóvenes. Aquí puedes recibir ayuda gratuita para los métodos anticonceptivos, la realización de pruebas y si tienes preguntas sobre el cuerpo, el sexo, las relaciones y los sentimientos.
- 5** **Salud estudiantil (Elevhälsa)** En tu escuela, hay personas que trabajan para que te sientas bien. Puedes recibir apoyo si te preocupa algo, sientes estrés, tristeza o duermes mal. También te pueden responder a preguntas sobre tu cuerpo o sexo. El servicio es siempre gratuito y a menudo puedes acudir a él durante las horas de clase.
- 6** **Consulta de maternidad (Barnmorskemottagning)** También se la conoce como *Mödravårdscentral* (MVC). Te ayudan durante y después del embarazo, además de proporcionar apoyo para prepararte para la maternidad y paternidad. Asesoran sobre métodos anticonceptivos, hacen pruebas para detectar ETS y citologías.
- 7** **Consulta de ginecología (Gynekologmottagning)** Aquí te pueden proporcionar ayuda especializada para problemas relativos con la vagina, el útero y el embarazo. Para concertar una cita, te tienen que derivar desde el centro de salud o derivarte tú mismo(a).
- 8** **Consulta de ETS (STI-mottagning)** Aquí puedes hacerte las pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual/ETS y VIH y recibir asesoramiento sobre métodos anticonceptivos, que te examinen el pene o la vagina, hacerte la prueba del embarazo o recibir asesoramiento y ayuda sobre cuestiones relacionadas con el sexo y las relaciones. También recibe el nombre de centro de atención cutánea y sexual (hud- och könsmottagning).
- 9** **Klamydia.se** Pruebas gratuitas para detectar la clamidia y la gonorrea que te puedes hacer en casa. Está disponible en la mayor parte de las regiones.
- 10** **Sección de maternidad (Förlossningsavdelning)** Suele estar dentro de un hospital y está abierta las 24 horas. En la consulta de maternidad te informan sobre las secciones de maternidad que hay cerca de tu domicilio y te ayudan a seleccionar una.
- 11** **Servicio de urgencias ginecológicas (Akutmottagning gynekologi)** También se le llama Urgencias ginecológicas. Entre otras cosas, ayudan con los abortos naturales, el sangrado abundante de la vagina y asistencia sanitaria después de un abuso sexual. También es para aquellas personas que están embarazadas o que acaban de dar a luz y necesitan un médico ese mismo día.
- 12** **Consulta de abortión (Abortmottagning)** Aquí puedes obtener ayuda si quieres abortar o necesitas asesoramiento antes o después de hacerlo.
- 13** **Consulta Amelmottagningen del hospital Södersjukhuset (Estocolmo)** Puedes recibir atención telefónica, información y asesoramiento en caso de que tengas problemas de circuncisión/mutilación genital. Tel.: 08-123 627 00. Dirección: Sjukhusbacken 10, Estocolmo.
- 14** **Consulta Vulvamottagningen del hospital Angered Närsjukhus (Gotemburgo)** Puedes recibir atención telefónica, información y asesoramiento en caso de que tengas problemas de circuncisión/mutilación genital. Tel.: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Dirección: Halmtoget 1, Angered.
- 15** **Consulta de medicina reproductora (Reproduktionsmedicinsk mottagning)** Para aquellas personas que necesitan ayuda para quedarse embarazadas.
- 16** **Consulta de mamografías (Mammografimottagning)** Aquí te pueden examinar el pecho para la detección temprana del cáncer.
- 17** **Consulta para el hombre (Mansmottagning)** Para aquellas personas que son hombres. Aquí puedes recibir ayuda para los métodos anticonceptivos, la realización de pruebas y si tienes preguntas sobre el cuerpo, el sexo, las relaciones y los sentimientos. Las hay en algunos lugares del país.
- 18** **Consulta de disforia de género (Könsdysforimottagning)** Si quieres que tu cuerpo vaya más acorde con tu identidad sexual. Pueden hacerte un estudio. Después recibirás tratamiento (hormonal y quirúrgico).
- 19** **Servicios sociales (Socialtjänst)** Los servicios sociales pueden proporcionarte apoyo o ayuda. Por ejemplo, si alguien quiere controlarte, o controlar tus relaciones o tu sexualidad. Llama por teléfono a tu municipio y pide que te pasen con los servicios sociales o las urgencias sociales.
- 20** **Policía (Polis)** La policía te puede ayudar y ofrecerte apoyo. Por ejemplo, si has sido víctima de un delito sexual o un delito relacionado con el honor. También es importante que lo denuncies. El número de teléfono de la policía es este: 114 14. En caso de darse una situación urgente o estar produciéndose un delito, llama al: 112.

## Organizaciones de apoyo y ayuda

- 21** **RFSU** En [rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos) encontrarás vídeos con información en distintos idiomas. RFSU cuenta incluso con un chat en línea. En las clínicas de RFSU tienes a tu disposición asesoramiento telefónico. Puedes hablar con una matrona en el número: 08-692 07 84. Puedes hablar con una psicoterapeuta en el número: 08-692 07 70.
- 22** **RFSL** Asociación para los derechos de los homosexuales, bisexuales, transgénero, *Queer* e intersexuales. **RFSL Newcomers** Para los solicitantes de asilo, las personas LGTBIQ recién llegadas y sin papeles. **RFSL Newcomers Youth** Para los solicitantes de asilo, las personas LGTBIQ recién llegadas y sin papeles entre 15 y 30 años.
- 23** **Transammans.se** Apoyo y comunidad para las personas transgénero y sus familiares. Correo electrónico: [hej@transammans.se](mailto:hej@transammans.se). Transammans también está en Facebook.
- 24** **FPES, Föreningen för transpersoner (Asociación para personas trans)** Los datos de contacto están disponibles en la página web [fpes.se/kontakt](http://fpes.se/kontakt).
- 25** **Kvinnofridslinjen** Si eres una chica/mujer y has sido víctima de violencia. Puedes obtener apoyo o ayuda sobre a dónde acudir. Puedes recibir ayuda de un intérprete. Tel.: 020-50 50 50.
- 26** **Somaya stödjour** Para aquellas personas que son mujeres/chicas o LGTBIQ y han sido víctimas de violencia, amenazas o control. Totalmente anónimo y disponible en distintos idiomas. Disponen de un chat en línea. Tel.: 020-81 82 83. Correo electrónico: [stodjouren@somaya.se](mailto:stodjouren@somaya.se)
- 27** **Killar.se** Para aquellas personas que se identifican como chicos y tienen entre 15-25 años. Puedes hablar con un asistente social o chatear de manera totalmente anónima. Estamos abiertos a cualquier pregunta e idea. Correo electrónico del centro de llamadas: [mottagning@killar.se](mailto:mottagning@killar.se). Tel.: 076-265 32 65
- 28** **Välj att sluta** Para aquellas personas que corren el riesgo de hacer daño a quien aman y para aquellas que son víctimas de la violencia. Completamente anónimo. Tel.: 020-555 666.
- 29** **Preventell.se** Si sientes que has perdido el control sobre tu sexualidad o si tienes miedo de autolesionarte o de hacer daño a los demás. Completamente anónimo. Tel.: 020-66 77 88.
- 30** **Cruz roja (Röda korset)** Si necesitas asistencia sanitaria pero no tienes permiso de residencia en Suecia, la Cruz Roja puede brindarte ayuda y apoyo para ponerte en contacto con la asistencia sanitaria. Tel.: 020-211 000. SMS: 0723-49 98 08 Correo electrónico: [papperslos@redcross.se](mailto:papperslos@redcross.se)

