

¡CUIDA Y DISFRUTA TU CUERPO! INFÓRMATE

- Con tu cuerpo te comunicas, te emocionas, sientes placer, dolor, piensas, imaginas, trabajas, etc.
- Para cuidarte, haz de conocer tu cuerpo, aprender cómo es, cómo funciona y qué hacer para mantenerlo sano.
- Puedes darte cuenta cuando algo no anda bien. Si es así, el siguiente paso es darte un tiempo para tu salud y acudir a la consulta preventiva en tu servicio de salud habitual.
- La prevención es, sin duda, el mejor cuidado. Es decir, adquirir aquellas conductas que contribuyen a mantenerte sana.
- Algunas de ellas refieren a: higiene, alimentación adecuada, actividad física frecuente, integración social, cuidado de la salud bucal, salud sexual y reproductiva, consulta oportuna, entre otras.



¿Sabes que existen líneas telefónicas gratuitas donde consultar de forma confidencial?

Línea: SIDA, SEXUALIDAD
Y DERECHOS

0 8 0 0
3 1 3 1

SERVICIO NACIONAL
DE ATENCIÓN TELEFÓNICA
PARA MUJERES EN SITUACIÓN
DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
(IMM/Secretaría de la Mujer)

0 8 0 0
4 1 4 1

*4141 (Ancel o Movistar)

CUANDO SIENTAS QUE TUS
DERECHOS NO SON
RESPETADOS, ES IMPORTANTE
QUE LO PUEDAS CONVERSAR
CON ALGUIEN DE TU CONFIANZA.
TODOS LOS PRESTADORES
DE SALUD CUENTAN CON
SERVICIOS DE ATENCIÓN



Apoya:
Global Programme on
Reproductive Health
Commodity Security

Fotografías: @UNFPA/Manuela Aldabe

Salud de las Mujeres

Las prestaciones en salud
son tu derecho.
¡Cuidarte depende de ti!
¡Exígelas!



LA SEXUALIDAD PERMITE A LAS PERSONAS COMUNICARSE DE UNA FORMA ESPECIAL PARA VIVIR DE MANERA PLENA Y FELIZ. SIN EMBARGO, A VECES PUEDES SENTIR TEMORES Y DUDAS.

LA SEXUALIDAD

La sexualidad es una forma especial de comunicación entre los seres humanos y se expresa en la capacidad de disfrutar, de dar y recibir placer, afecto, ternura, amor, y de relacionarte contigo misma y con otros/as. También te posibilita reproducirte, si así lo decides.

Varía de persona a persona, según las etapas de la vida y según la sociedad a la que se pertenece. También puedes modificar la forma de vivirla.



RECOMENDACIONES

- Habla francamente con las personas que te rodean para evitar la sobrecarga de tareas en la convivencia cotidiana.
- Busca y encuentra tiempo para ti misma, para realizar actividades que disfrutes.
- Come alimentos variados de forma saludable.
- Realiza actividad física regularmente.
- Controla tu salud bucal de forma periódica.
- Realiza los controles preventivos en Salud correspondientes.

RECUERDA QUE:

TODOS LOS PRESTADORES DE SALUD, PÚBLICOS Y PRIVADOS, CUENTAN CON SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA DONDE PODRÁS CONSULTAR Y ENCONTRAR ASESORAMIENTO OPORTUNO

ALGUNAS PRESTACIONES EN SALUD

LOS CONTROLES PERIÓDICOS.

Son fundamentales para cuidar y mantener tu salud.

PAP.

Todas las mujeres entre los 21 y 65 años tienen acceso gratuito cada 3 años al PAP.

MAMOGRAFÍA.

Es gratuita cada 2 años para las mujeres entre 40 y 59 años.

(La ley 17242 garantiza el derecho a 1 día libre y pago en los lugares de trabajo para concurrir a realizarse los mismos).

ACCESO A MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.

Con muy bajo costo o gratis en toda institución privada o pública del Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS)

- Preservativos masculinos: 12 vales por año, de 15 condones cada uno.
- Anticonceptivos hormonales (monofásicos y trifásicos): cuponera con 13 vales por año.
- Anticonceptivos hormonales de emergencia: por órdenes.
- Ligadura de trompas o vasectomías: con sólo consentimiento informado del paciente.

ASESORAMIENTO E INFORMACIÓN FRENTE A EMBARAZOS NO DESEADOS O NO ACEPTADOS. (Ley 18426/ Ley 18987).