



¡La Salud es tu Derecho!





ADOLESCENCIA	2
SALUD BUCAL	8
SALUD AUDITIVA	13
SALUD OCULAR	16
NUTRICIÓN	19
ACTIVIDAD FÍSICA	23
SALUD MENTAL	28
VIOLENCIAS	33
ACCIDENTES	42
CONSUMO PROBLEMÁTICO	45
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	49
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	58

adolescencia

La Organización Mundial de la Salud la define como el período que transcurre entre los 10 y 19 años y que se divide en adolescencia primera o temprana de 10 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es más que un periodo de la vida, son los años en que vivimos cambios de todo tipo. Los adolescentes no somos todos iguales, pero tenemos muchas cosas en común!

El cuerpo crece y cambia, aparece claramente el desarrollo sexual y tanto los varones como las mujeres nos sentimos diferentes a cuando éramos niños o niñas. Cambian los sentimientos hacia los padres y madres y a los adultos en general les cuesta entender que hay días que estamos felices y otros días andamos enojados o tristes o perdidos. Es la época de la vida en que las relaciones con los amigos y amigas son tan fuertes que estas amistades pueden ser para toda la vida. Es también la época en que vamos eligiendo qué nos gustaría hacer en el futuro, en qué trabajar, o qué estudiar.

Nos preguntamos cómo vivir, cómo ser y qué pensamos de las cosas del mundo y también cuánto nos gustaría que el mundo fuera diferente.... con las mismas oportunidades para todos y todas!

ADOLESCENCIA

Entonces...

Podrás notar que los cambios en el cuerpo, si bien pueden ser parecidos entre las personas de la misma edad y sexo, cada cual tiene su propio ritmo, velocidad y experiencia y esto lo hace único.

También las familias son diferentes entre sí, lo que las hace únicas, aunque su función sea común a todas: brindar afecto, protección, respeto, abrigo, alimentación y también límites.



ADOLESCENCIA



Tus Derechos

El Código de la Niñez y Adolescencia de nuestro país dice que "Todo niño, niña y adolescente tiene derecho intrínseco a la vida, dignidad, libertad, identidad, integridad, imagen, salud, educación, recreación, descanso, cultura, participación, asociación, a los beneficios de la seguridad social y a ser tratado en igualdad de condiciones cualquiera sea su sexo, su religión, etnia o condición social".

Este artículo forma parte de la Ley 17.823 del año 2004 y la podés encontrar en el sitio web de nuestro parlamento:
<http://www.parlamento.gub.uy/leyes>

ADOLESCENCIA

¿ Sabías que en la consulta médica tenés derecho a: ?

- ? Ser atendido siempre, sin importar que concurras solo/a o acompañado/a.
- ? Que lo que hables en la consulta sea confidencial y se cuide tu privacidad.
- ? Que en la consulta te explique todo de manera que lo entiendas.
- ? Que se solicite tu autorización para examinarte.
- ? Ser escuchado y tomado en cuenta siempre.
- ? Tomar decisiones sobre tu vida por ti mismo y hacerte responsable de ellas!!!



ADOLESCENCIA

DIVERSIDAD

Todos somos aceptados como personas con igual poder para participar en la vida social desde nuestra identidad y diferente modo de vida: forma de vestir y de hablar, gusto musical, religión, poder adquisitivo, lugar de residencia, cultura, etc.

No deben existir diferencias injustas en la atención de las personas por su sexo, religión, orientación sexual, lugar donde viven, etc., pero se debe reconocer y atender los distintos intereses y necesidades de las personas.



ADOLESCENCIA

dientes!!!!

En la adolescencia se puede presentar un aumento de las caries y de enfermedades en las encías. Esto se debe a cambios en el cuerpo, en los hábitos y costumbres.

SALUD BUCAL



DESPUÉS DE LAS COMIDAS Y FUNDAMENTALMENTE ANTES DE DORMIR TENÉS QUE LIMPIAR TU BOCA, CEPILLANDO BIEN LOS DIENTES!!!

Para mantener tu boca saludable es importante:

- ⌚ Reducir el consumo de caramelos, jugos artificiales y refrescos y evitar su uso entre comidas.
- ⌚ Comer más frutas y verduras.
- 🦷 Masajear con el cepillo los bordes de las encías y cepillar la lengua.
- ⌚ Usar hilo dental para limpiar entre los dientes.
- ⌚ Enjuagar poco la boca después del cepillado nocturno para que dure más el efecto de la pasta dental.
- ⌚ Consumir chicles sin azúcar.

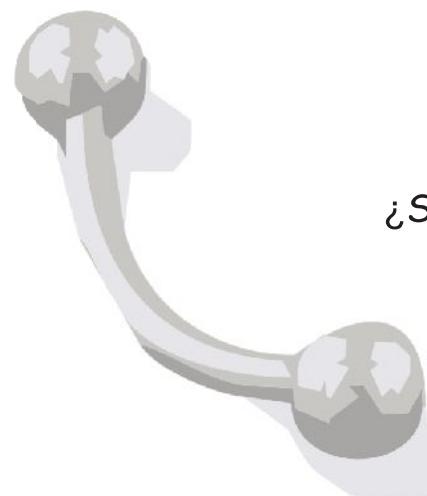


SALUD BUCAL



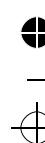
¿SABÉS QUE TENÉS DERECHO...

a 2 consultas de control gratuitas con dentista por año, que incluyen:
revisión, enseñanza de higiene bucal, limpieza profesional y aplicación
de flúor?



¿Sabías que es muy frecuente que las personas que se colocan un piercing
en la boca tengan complicaciones y que la mayoría son infecciones?

SALUD BUCAL



En el caso de accidentes dentales siempre consultar con el dentista en menos de 1 hora.

Si se sale todo el diente:

- 👉 Buscar el diente, tomarlo por la corona, no tocar la raíz.
- 👉 Lavarlo con agua.
- 👉 Colocarlo en su lugar mordiéndolo con un pañuelo.

corona



raíz

SALUD BUCAL

Si no es posible colocar el diente en el lugar, ponerlo en un vaso con leche o agua fría o entre las muelas de abajo y la mejilla.

NUNCA DEJARLO SECO NI ENVOLVERLO!!!!!!!







SALUD AUDITIVA

Cuidate!!

- ⚡ Si usas reproductores de Mp3 o Mp4
No lo pongas a todo VOLUMEN!!!!!!
- ⚡ En las discotecas y conciertos evitá quedarte delante del parlante.
- ⚡ Si formás parte de grupos musicales o tocás instrumentos musicales de gran potencia sonora, como la batería, sería recomendable utilizar protectores.



Si notás alguna molestia en tus oídos debes consultar al médico.

SALUD AUDITIVA

ojo!

SALUD OCULAR



Cuidate!!

En la piscina usá lentes herméticos que ajusten la cara y no dejen entrar el agua!!!!

Cuando te expongas al sol usá anteojos con filtro UV.



¿Sabés que a los 12 años tenés derecho a realizar un consulta con oftalmólogo
para controlar tu salud ocular?

SALUD OCULAR

Cuando usás la computadora todos los días durante muchas horas podés sentir cansancio y/o picazón en los ojos, y dolores de cabeza.

Para evitar estas molestias:

Ubicate a un brazo de distancia del monitor.

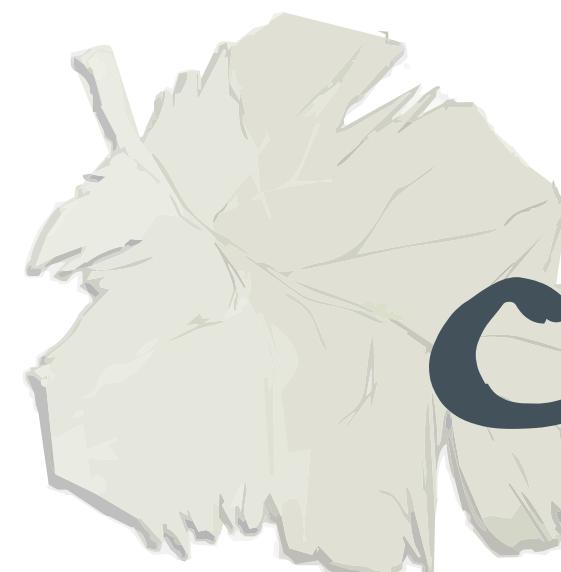
Incliná el monitor hacia atrás 10 centímetros y que la parte superior quede a la altura de las cejas.

Sacá la mirada de la pantalla un instante cada 20 minutos.

Si hay ventanas la luz no debe reflejarse ni en la pantalla ni en tu cara.



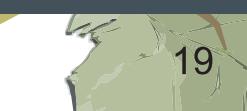
SALUD OCULAR



comida!!



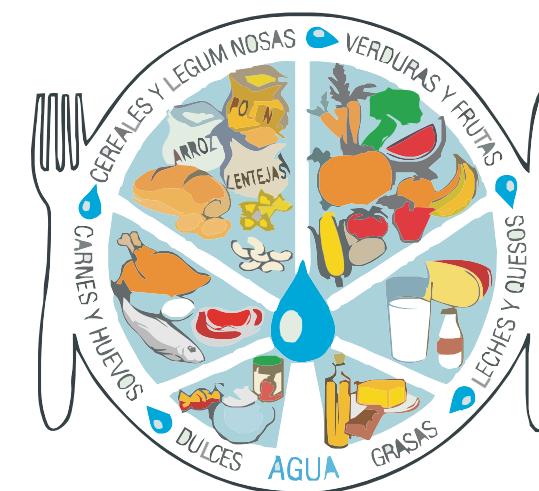
NUTRICIÓN



Esta etapa de la vida se caracteriza por el gran crecimiento y desarrollo de las personas, por lo cual es importante que obtengas de los alimentos la energía y los nutrientes necesarios.

Este es un buen momento para adquirir hábitos alimentarios saludables, que pueden contribuir a tu bienestar y también reducir la probabilidad de que más adelante aparezcan enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, como la diabetes, la obesidad o enfermedades del corazón.

Es fundamental que realices una alimentación variada, que incluya **diariamente** alimentos de los seis grupos, representados en la imagen a continuación.



NUTRICIÓN

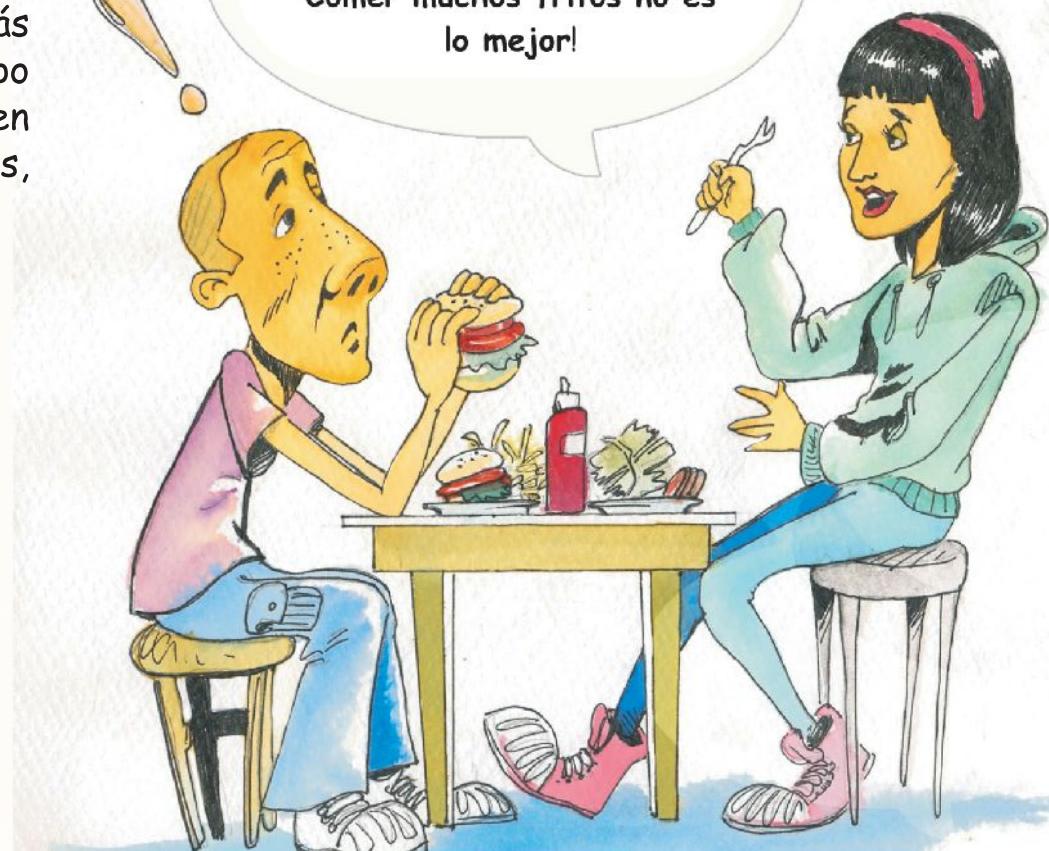
Algunos consejos a tener en cuenta:

-  Para rendir más durante el día recuerda que es bueno empezarlo con un desayuno completo que incluya leche, pan y fruta.
-  Las verduras y frutas frescas son ricas en fibras, vitaminas y minerales, nutrientes esenciales para estar saludable.
-  En cambio los refrescos, dulces, golosinas, productos de repostería y snacks, son alimentos pobres en esos nutrientes. Por eso es importante que controles su consumo y no los incluyas en tu alimentación todos los días.

NUTRICIÓN

A la hora de comer es importante qué alimentos elegís pero además cómo lo hacés, el tomarte un tiempo y disfrutar de las comidas en compañía de la familia o los amigos, es también un hábito saludable.

Es muy importante que tengas una dieta equilibrada. Comer muchos fritos no es lo mejor!



NUTRICIÓN

ejercicio!!!



Elegí el deporte o actividad que mas te guste: FUTBOL, HANDBALL, CAMINAR, CORRER, NADAR, BAILAR, BICICLETEAR Y MUCHO MAS!

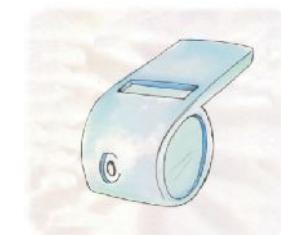
Una hora por día de ejercicio físico, ayudan a sentirse bien.



ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer ejercicios te...

- ...permite utilizar la grasa corporal como fuente de energía y reduce el sobrepeso.
- ...ayuda a mantener y mejorar tu fuerza y resistencia muscular.
- ...ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- ...mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- ...ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del stress.
- ...ayuda a sentirse bien y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- ...mejora la destreza motriz.
- ... reduce la fatiga.
- ...ayuda a controlar y mejorar el pronóstico en numerosas enfermedades.



ACTIVIDAD FÍSICA

Es recomendable una hora diaria de ejercicio físico moderado, en condiciones adecuadas.



ACTIVIDAD FÍSICA

Si realizas ejercicio físico en ambientes calurosos, debes tener en cuenta:

- Beber agua antes, durante y después del ejercicio
- Evitar las horas "pico" de sol.
- Usar vestimenta holgada y en lo posible de algodón.
- Comer entre tres y cuatro horas antes de la actividad.
- Elegir alimentos como harinas y azúcares que son de rápida digestión y te brindan abundante energía.
- Previo al ejercicio estirar suavemente músculos. Así evitamos lesiones.
- Al terminar el ejercicio caminá unos minutos, estirá y luego date una ducha reparadora.

ACTIVIDAD FÍSICA

saludable-mente

La SALUD MENTAL no es sólo la ausencia de enfermedad ni el estado ideal de bienestar físico, mental y social. Salud mental es tener oportunidades y deseos de disfrutar la vida, esto incluye por ejemplo la creatividad, el humor, los vínculos afectivos, la familia, el estudio, los planes de futuro, las redes sociales pero también es la capacidad para afrontar las dificultades que se nos presentan a todas las personas en algún momento de la vida.

SALUD MENTAL

La atención de salud mental no es lo mismo que la atención psiquiátrica. Los profesionales que atienden adolescentes pueden escucharte y conversar contigo de varios temas y recomendarte, si es necesario, que hables con un psicólogo o psiquiatra.

Muchos problemas, como angustia, tristeza, falta de motivación, miedos, rabia y discusiones con todo el mundo u otros son bastante comunes en la adolescencia. Aunque la mayoría de estos problemas son pasajeros, es importante poder hablar para recibir ayuda y sentirse mejor.

A veces se descubre que estos son problemas o crisis que ayudan al desarrollo y a la madurez.

SALUD MENTAL

Por todo eso en la consulta podrán preguntarte lo siguiente:

¿Estás conforme con tu manera de ser?

¿Te gustaría cambiar algo?

¿Qué cosas te hacen feliz?

¿Qué cosas te enojan?

¿Tenés amigos y amigas?

¿Qué actividades realizás en grupo?

¿Cómo va el estudio?

¿Qué planes tenés para el futuro próximo?

¿Cómo es la relación con tu familia?

¿Tenés alguien en quien confiar para contarle las cosas que te pasan?

SALUD MENTAL

La salud mental se fortalece cuando:

Se participa en actividades grupales: deportivas, sociales, artísticas, religiosas, políticas, comunitarias, de solidaridad, de promoción de la salud, y otras tantas ...

Se conocen los derechos.

Se realizan las vocaciones y talentos personales.

Se conocen las consecuencias de las conductas de riesgo, se logran reducir los riesgos y se tiene mayor capacidad de autocontrol.

Hay personas de confianza con quienes compartir las cosas de la vida

SALUD MENTAL



"porque soy macho y aguento"

"le pagamos porque es del otro cuadro"

"las chicas tienen que ser delicadas y obedientes"

"la toqueteamos porque iba con un pollera muy corta"

La forma en que se educa a varones y mujeres, lo que se espera de ellos y ellas, los mensajes machistas hace que seamos menos libres y felices, y muchas veces genera situaciones de

violencia!



VIOLENCIAS

La **VIOLENCIA** puede ser **FÍSICA** por ejemplo con golpes, piñazos, quemaduras, patadas, tirones de pelo, pellizcos, empujones.



VIOLENCIAS

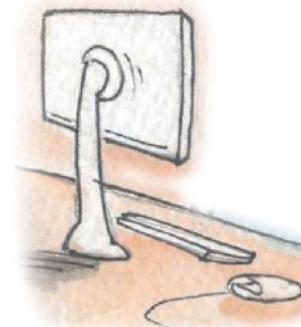
Tambien puede ser **PSICOLÓGICA** a través de amenazas, gritos, insultos, discriminación, represión, burlas.



Y puede ser **SEXUAL** hacer que alguien tenga cualquier actividad sexual aunque no quiera, ya sea besos, caricias, relaciones sexuales, tocar partes íntimas, hacerle ver pornografía, sacarle fotos.

También romper cosas, quitarle sus pertenencias a alguien, escondérselas, romperlas, quemarlas son formas de **VIOLENCIA!!!**

Se puede dar con desconocidos pero también entre conocidos y personas cercanas, en la familia, en la pareja, en la calle, en centros educativos, en el trabajo, en el deporte.



También a través de internet podes vivir situaciones de **VIOLENCIA**, si te piden que hagas o digas algo que no querés, si te insultan, amenazan, humillan.

VIOLENCIAS

Preguntas para saber si
existe violencia en la

FAMILIA



En el hogar ¿es frecuente que se peguen o insulten?

¿Cuando discuten en la casa o en la pareja, provoca miedo?

¿Alguna vez a vos o a algún amigo o amiga le pegaron, insultaron, humillaron o lo hiciste tú a alguien dentro de la familia?

¿Fuiste testigo de algún hecho de este tipo?

VIOLENCIAS

Preguntas para saber si existe violencia en la PAREJA o con la PERSONA QUE SALÍS

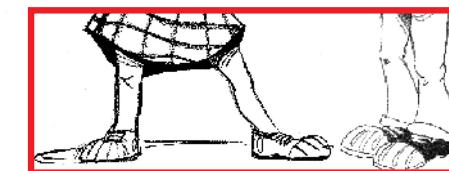
¿Uno quiere que el otro cambie su forma de vestir, comportarse o maquillarse?

¿Hay control todo el tiempo, por ejemplo querer saber dónde está la otra persona, qué hace, a qué hora llega, o a dónde va?

¿Hay control a través de llamadas, mensajes de texto o pasar por la casa a diferentes horas?

¿Hay prohibiciones de que el otro haga cosas, vea a determinadas personas, hay celos con los/las amigos/as y familiares?

¿Hay desconfianza, critica o sospechas de los amigos, familiares o compañeros de estudio?



VIOLENCIAS

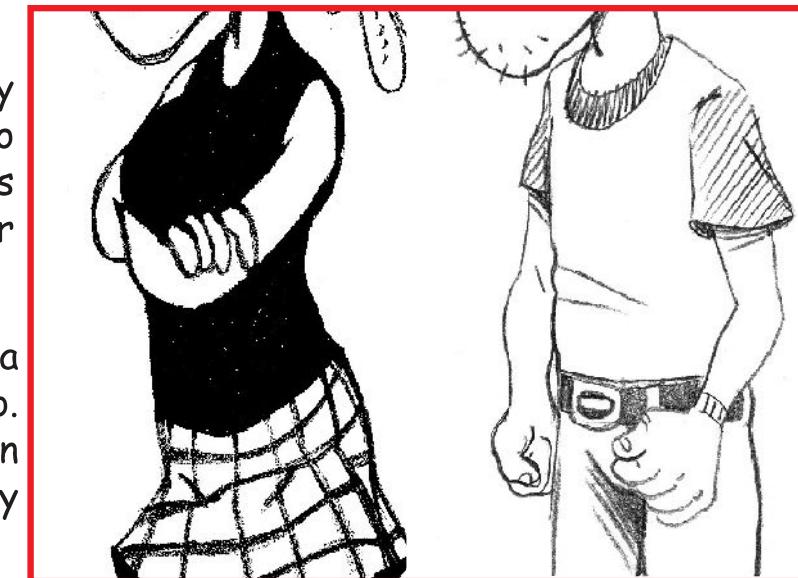
Violencia en la PAREJA

Podemos creer que los celos son una forma de mostrar amor pero en realidad muchas veces cuando son exagerados pueden ser formas de control y violencia.

Muchas veces cuando salimos con alguien aunque nos quiera mucho y esté muy enganchado/a se pueden dar situaciones de **VIOLENCIA** que es necesario frenar. Si no se puede hay que buscar ayuda.

Puede ser que la pareja comience a besarse y acariciarse pero que en algún momento alguno no tenga ganas de seguir o de mantener relaciones sexuales. Aunque sea la pareja si trata de obligar o presionar eso también es violencia.

Es importante saber que en ninguna situación la **CULPA** es de la persona que sufre el abuso. Muchas veces las situaciones de abuso quedan en secreto y es **IMPORTANTE** romper ese secreto y buscar ayuda.



VIOLENCIAS

Preguntas para saber si existe violencia en los clubes, liceos, escuelas u otros lugares que frecuentan los y las adolescentes:

¿Hay algo que te haga sentir mal o incómodo/a o que te preocupa en ese lugar?

¿Alguna vez sentiste miedo o angustia de tener que ir?

¿Alguna vez te pegaron, insultaron, humillaron, amenazaron ya sea en persona o a través de facebook, Chat o mail?

¿Alguna vez tú lo hiciste aunque sea en broma? ¿Fuiste testigo de alguna de estas situaciones?



Una consulta a tiempo con el equipo de salud te puede significar una mejor calidad de vida para ti y los que te rodean.

VIOLENCIAS



VIOLENCIAS

INFORMACIÓN

Las situaciones de violencia, ya sean en la familia o en la pareja pueden denunciarse ya que la Ley 17.514 permite realizar estas denuncias.

Si vos o alguien cercano está viviendo una situación de violencia es importante buscar ayuda. En los Centros de Salud podrás encontrar esta ayuda o también llamando a los siguientes teléfonos:

0800 50 50 para niñas/os y adolescentes

0800 41 41 y *0800 41 41 si llamas desde un celular, para atención de violencia doméstica

2400 03 02 int. 1624 y 1628 para violencia doméstica contra las mujeres - INMUJERES

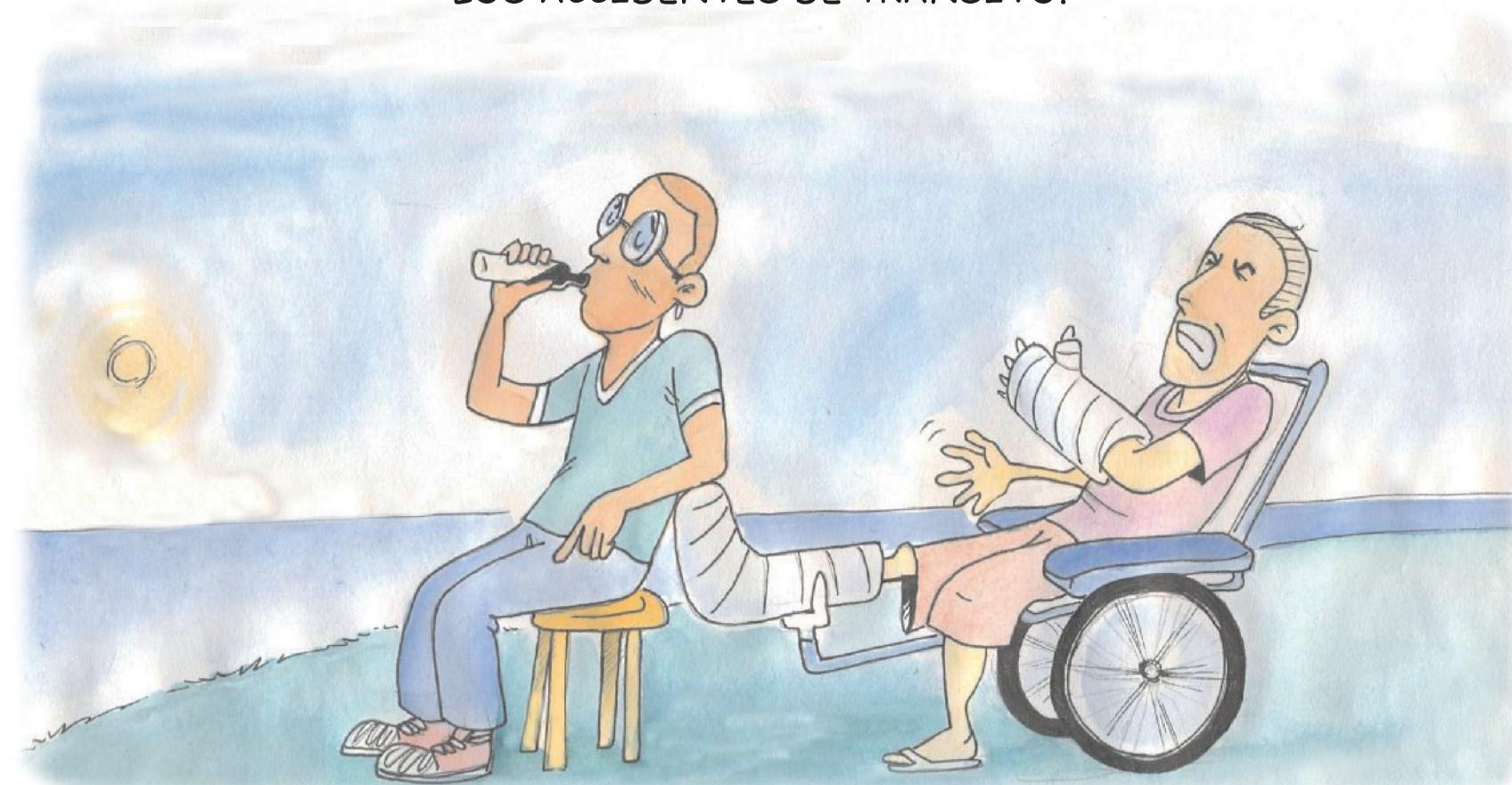
2908 55 80 y 2903 10 53 centro de atención a la familia y el menor. Unidad especializada en violencia doméstica de Jefatura de Policía de Montevideo.

VIOLENCIAS

crashhhh!!!!!!

ACCIDENTES

EN NUESTRO PAÍS LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN LOS JÓVENES SON
LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO.



ACCIDENTES

ALGUNOS CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:

Si vas a manejar no tomes alcohol y drogas.

Si el conductor ha consumido alcohol o drogas no lo acompañes y aconsejale que no maneje.
Si vas en moto no olvides ponerte casco, te puede salvar la vida.

Usá cinturón de seguridad, tú y todos los que viajen contigo.

Mientras manejas no uses celulares, auriculares, ni escuches música muy alta, esto hace que pierdas la atención en el tránsito.

No tomes mate mientras manejas.

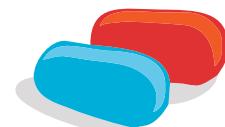
Si tomas algún tipo de medicación consulta al médico antes de manejar.

ACCIDENTES



Una droga es toda sustancia que introducida en el organismo provoca cambios en el sistema nervioso, afectando la conducta, las emociones, pensamientos y actitudes.

¿sabías que el alcohol también es una droga?

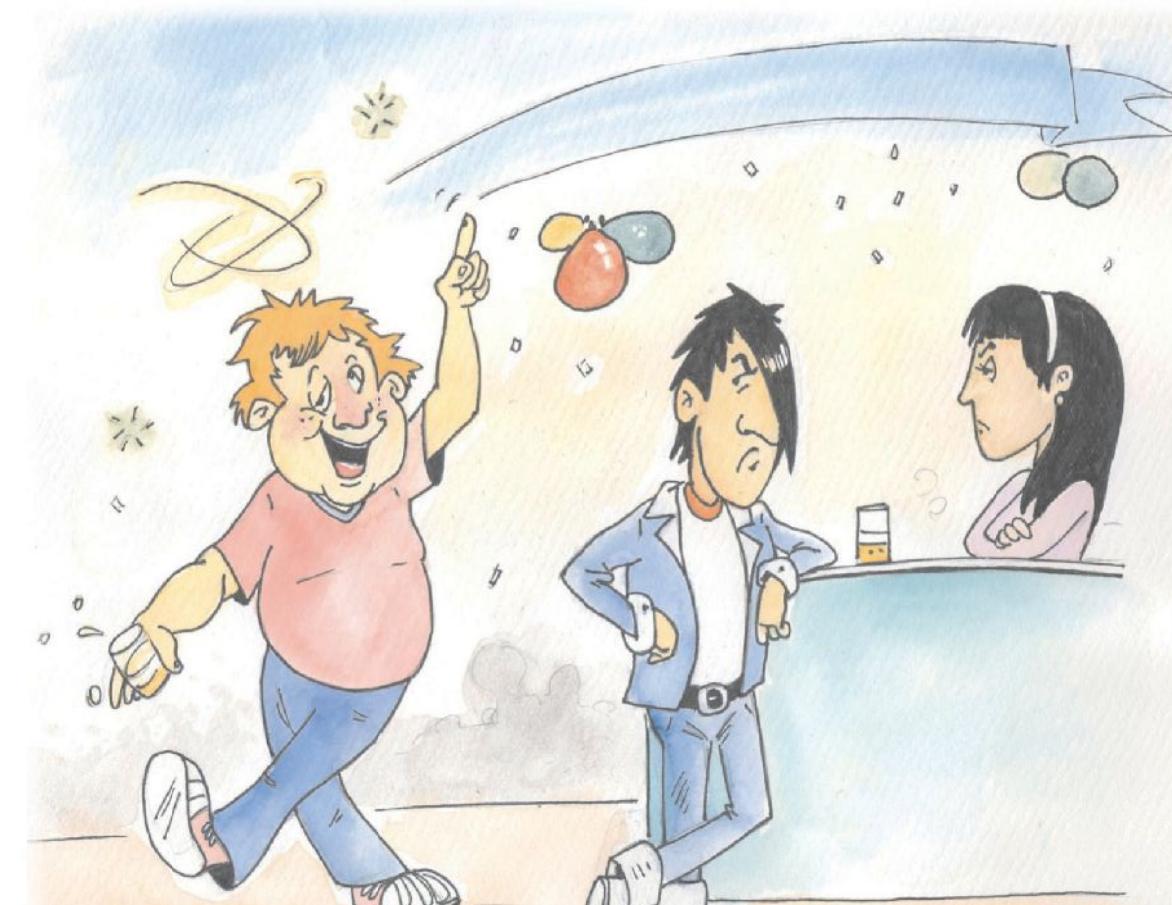


CONSUMO PROBLEMÁTICO

El consumo de drogas y alcohol afectan tu salud.

Los adolescentes están más expuestos a las drogas por varios motivos:

- 🍺 Curiosidad por probar algo nuevo.
- 🌿 Presión del grupo de amigos.
- 🥇 Búsqueda del placer.
- 💊 Por querer salir del aburrimiento.
- 🍺 Por querer "soltarse".
- 🌿 Por querer evadir los problemas.



CONSUMO PROBLEMÁTICO

Las siguientes preguntas te las puede hacer alguien del equipo de salud para orientarte acerca de tu salud y la de tus amigos y amigas:



- ¿Has tenido problemas con tu familia por el consumo de drogas?
- ¿Te han llamado la atención en el centro educativo por el consumo de drogas?
- ¿Has sufrido algún tipo de accidente por consumir drogas?
- ¿Te ha ocurrido alguna vez que has consumido más de lo que pensabas?
- ¿Has tenido problemas legales o con la justicia por el consumo de drogas?
- ¿Has necesitado consumir drogas para disminuir nerviosismo, irritabilidad o tensión?
- ¿Ocupas gran parte del día en buscar o conseguir droga?
- ¿Has sentido molestias físicas cuando dejas de consumir drogas?
- ¿Te ha pasado que has necesitado consumir cada vez más cantidad para conseguir el mismo efecto?

Cuando exista una o más respuestas afirmativas probablemente te inviten a participar de un grupo para profundizar en estos temas....

CONSUMO PROBLEMÁTICO

Algunas recomendaciones:

Cuando salgas de una fiesta o boliche no subas a un auto si el conductor/a bebió alcohol o utilizó alguna otra droga.

No aceptes bebidas o drogas de extraños en boliche o fiestas.

Con ciertas drogas puede haber desinhibición de la conducta sexual. Siempre llevá condones.

También es importante poder decir que no!

Si tenés amigos, amigas, familiares o conocidos que estén con problemas de consumo, podés ayudarlas mucho si las acompañás a una consulta de orientación.

Podés llamar al 23091020 por cualquier consulta que quieras hacer tú, tus amigos o familiares.



CONSUMO PROBLEMÁTICO

sexualidad



Es la capacidad de disfrutar de los afectos, poder disfrutar del cuerpo y del relacionamiento con otros y otras. Está presente a lo largo de la vida y es, en la adolescencia donde los cambios físicos y emocionales son más notorios. Es parte de la vida y tiene diferentes manifestaciones, no es solamente lo genital. Las personas somos diversas, tenemos distintos gustos y preferencias, vivimos en una sociedad en la que tenemos derechos y debemos respetarnos unos a otros. Las relaciones sexuales no deberían verse limitadas ni por temores, ni sentimientos de vergüenza, ni culpabilidad, ni creencias infundadas.

El inicio de las relaciones sexuales es decisión de cada persona.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Consulta sobre Salud Sexual y Salud Reproductiva:

En el Servicio de Salud tenés derecho a recibir información y orientación sobre las dudas e inquietudes que tengas respecto a la sexualidad, los anticonceptivos, el embarazo, las relaciones afectivas, infecciones de transmisión sexual, la violencia en la pareja y todo lo que quieras averiguar. Esto es así tanto para mujeres como para varones.

No temas preguntar, tenés derecho a que te respondan.



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

¿Cuándo consultar en tu centro de salud?

Siempre que consideres que necesitas hacerlo por el motivo que sea.

Una vez por año para hacerte un control de salud integral que incluye la salud sexual y la salud reproductiva.

Ante dolores, molestias, secreciones, irritación.

Desordenes o retraso en las menstruaciones.

Dolor en las mamas.

Anticoncepción.



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Al momento del examen físico podés decidir que tu acompañante u otro integrante del equipo de salud permanezca en el consultorio o no. Es tu derecho.

Antes que te examinen deben informarte en qué consiste el examen y para qué se realiza. Si tenés vergüenza podés decírselo a la persona que te va a examinar. Si el examen no es imprescindible en ese momento, se puede hacer en la siguiente consulta.

Es importante que conozcas tu cuerpo. Podés tomar un espejo y examinar tus genitales. Si conocés tu cuerpo podés reconocer cuando hay algo diferente y entonces consultar al equipo de salud.



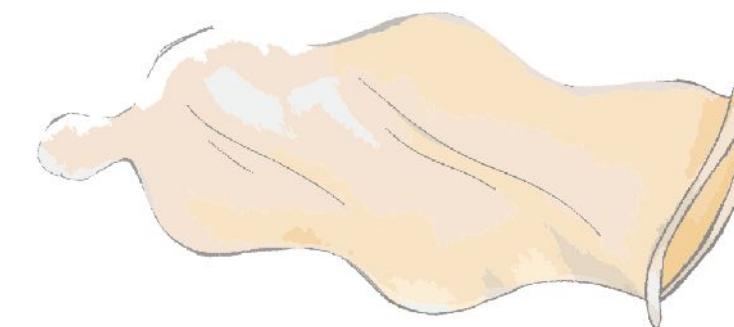
Aprendé a reconocer las características de tus mamas, solicítá que te enseñen a hacerlo. Si notás cambios consultá. Las mujeres deben realizarse el autoexamen de mamas una vez por mes.

El examen papanicolaou o PAP es para detectar el cáncer de cuello uterino. Debes realizártelo una vez que inicies las relaciones sexuales.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Vas a encontrar en la policlínica, un espacio confidencial, dónde varones y chicas podrán ser escuchados para decidir el método anticonceptivo más adecuado. El preservativo es el mejor método que puedes utilizar, ya que previene el embarazo y también protege de las infecciones de transmisión sexual.



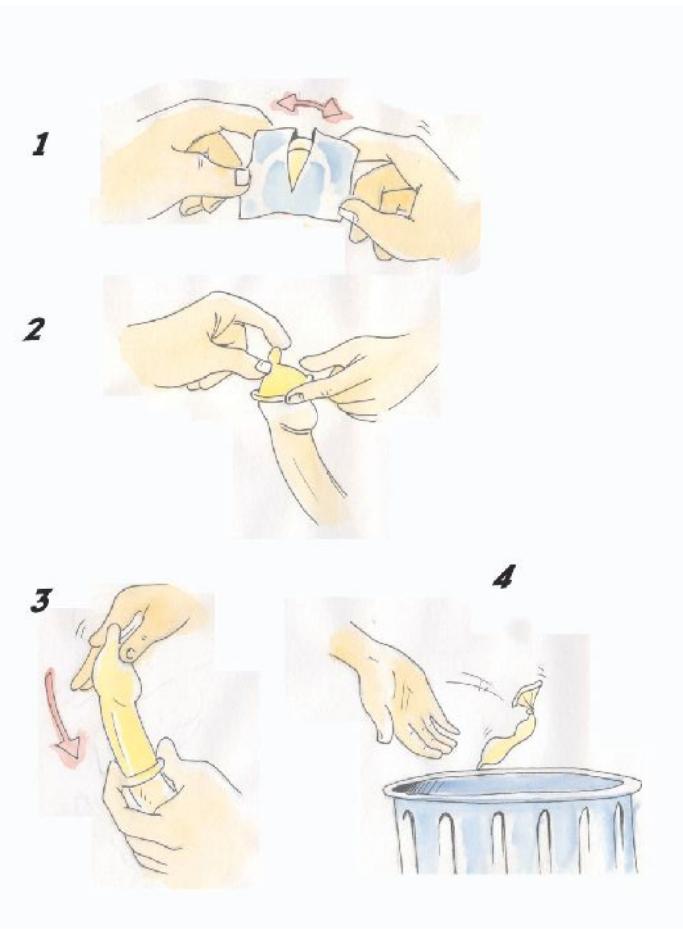
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

LO QUE TENÉS QUE CONOCER!!!

CONDÓN: Busca el que más te guste, hay de varios colores, texturas, sabores. Usalo desde el inicio de la relación y descártalo una vez utilizado. Protección y juego van juntos. Su uso puede ser divertido y te protege del embarazo y de las infecciones. Se usa un solo condón por relación.

Tanto mujeres como varones tenemos derecho a 15 condones gratis por mes como mínimo que el servicio de salud debe proveer.

“Conmigo con condón” no es solo una frase.



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Métodos anticonceptivos que tienes que conocer!!

ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA: su uso es para caso de urgencia, como cuando no te cuidás o se rompe el condón. Debés tomarlo lo antes posible, luego de la relación y no después de las 72hs. Cuanto antes lo uses más eficaces son. No debe usarse frecuentemente, porque pueden no ser eficientes y alterar el ciclo menstrual. No es un método abortivo.

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES: contienen hormonas para evitar el embarazo. Son efectivos con el correcto uso. Hay píldoras, parches e inyectables.

ANTICONCEPTIVOS ORALES: en caso de olvido tenés 12 hs. para tomarla y evitar el embarazo, de lo contrario deja de ser efectivo. Recordá usar preservativo y consultar al equipo de salud.

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS: es uno de los métodos reversibles más seguros y cómodos de los que se dispone. Más indicado si ya has tenido hijos.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

EMBARAZO

El primer control se realiza ante la primera falta de la menstruación. Debés realizarlo en la policlínica, con el equipo de salud. Tenés derecho a ser atendida tú y tu pareja. El buen control de embarazo es importante para que tú y tu hijo estén bien.

El varón ocupa un papel central en el proceso del embarazo y es importante que tenga un rol activo en el mismo. Tú y tu acompañante tienen derecho a expresar sus miedos e inquietudes.

El embarazo puede generar sentimientos opuestos (alegría, angustia, orgullo, miedo y otros) e incertidumbres y preguntas como: ¿Qué hacer?, ¿podré ser madre?, ¿que dirá la familia? y ¿si no quiero tener hijos ahora?. Eso es normal y podés hablarlo con el equipo de salud, es su función darte apoyo.

Podés estar acompañada durante el parto o cesárea y luego del mismo.

Si tenés dudas sobre continuar con tu embarazo, es muy importante que consultes en el Servicio de Salud. Se te informará sobre las opciones.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

PUERPERIO

El puerperio es el período de cambios luego que ha nacido tu hijo. Es habitual que te sientas triste o agobiada y es importante que estés acompañada y que te saques todas las dudas sobre cómo cuidarte y cuidar a tu bebé.

En este periodo debés volver a usar métodos anticonceptivos para evitar otro embarazo.

El cuidado de los hijos/as es responsabilidad de mujeres y varones, es fundamental compartir las tareas y encontrar los tiempos para tus actividades y otros proyectos personales.



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



infecciones de transmisión sexual

Son infecciones que se transmiten por mantener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. El VIH y la Sífilis son ejemplos de estas infecciones.

Pueden transmitirse por la sangre si compartís jeringas, o te haces un tatuaje o piercing sin esterilizar.

También de madre a hijo durante el embarazo, parto y lactancia.

TODAS ESTAS INFECCIONES SE PUEDEN PREVENIR!

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Hay veces que alguna de estas infecciones se ven directamente: aparecen verrugas, manchas, llagas, erupciones en los genitales y el ano, o dolor, picazón y ardor al orinar, flujo diferente al habitual.

A veces no se ven ni se sienten y por ello no sabés si tú o tu pareja están infectados.

Por eso es importante que:

Siempre uses condón.

Consultes en el Servicio de Salud para prevenir o hacerte los exámenes correspondientes.

Si tenés alguna infección se los digas a las personas con las que hayas tenido relaciones sexuales.

No tomes medicación por tu cuenta sin consultar.

Todo esto es privado y confidencial. Podés ir solo/a al Servicio de Salud si así lo preferís.

Si te realizas un test de VIH tenés derecho a recibir orientación e información al momento de realizártelo y cuando recibas el resultado.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Autoridades:

Ministro de Salud Pública - Ec. Daniel Olesker

Subsecretario - Dr. Jorge Venegas

Director General de Secretaría - Esc. Julio Martínez

Gerente de Planificación Estratégica - Lic. Marcelo Setaro

Director del Departamento de Programación Estratégica en Salud - Dr. Leonel Briozzo

Coordinadora del Área Ciclos de Vida - Dra. Ana Noble

Responsable Programa Nacional de Salud de Adolescencia y Juventud - Dra. Susana Grunbaum

Esta guía es el producto del trabajo realizado por el Programa Nacional de Salud de Adolescencia y Juventud del Ministerio de Salud Pública junto con el Programa Apex-Cerro de la Universidad de la República enmarcado en el acuerdo firmado en el año 2010 entre ambos organismos. Ha sido elaborada a partir de las "Guías para el abordaje integral de la salud de adolescentes en el primer nivel de atención" Tomo I, publicadas por el MSP - PNSA en el año 2009. Cuenta con el apoyo del Programa Global de Aseguramiento de Insumos para la Salud Reproductiva – UNFPA.

La coordinación general estuvo a cargo de la Dra. Susana Grunbaum, responsable del Programa Nacional de Salud de Adolescencia y Juventud del Ministerio de Salud Pública del Área Ciclos de Vida del Departamento de Programación Estratégica en Salud y la Lic. Valeria Ramos, de UNFPA.

A cargo de la elaboración**Por Programa APEX-Cerro Udelar:**

Lic. Psic. Susana Rudolf
Lic. Federico Beltramelli
Lic. Federico Valdés
Lic. Miguel Olivetti
Arch. Laura Arispe

Ilustración
Santiago Méndez Pinharanda

Por MSP:

Dra. Susana Grunbaum
Dra. Mirtha Belamendía
Dra. Silvia Graña
Ed. Soc. Andrea Fabbiani
Psic. Rossana Conti
Br. Virginia Altier

Por UNFPA:

Lic. Valeria Ramos

Agradecimientos

Departamento de Programación Estratégica en Salud del Ministerio de Salud Pública:

- Área de Salud Sexual y Reproductiva
- Programa Nacional de Violencia y Salud
- Programa Nacional de Nutrición
- Programa Nacional de Salud Bucal
- Programa Nacional de Salud Mental



Guía de salud para adolescentes:

¡La Salud es tu Derecho!

2010

