

Derechos SEXUALES y REPRODUCTIVOS

tus derechos:

- ✓ Derechos a una vida sexual plena y saludable, sin presiones ni violencia.
- ✓ Ejercer tu preferencia sexual libremente.
- ✓ Elegir si tener o no hijos, cuándo tenerlos, con quién y con qué intervalo entre uno y otro.
- ✓ Acceder a información y atención de salud sexual y reproductiva en un ambiente de respeto y garantía de confidencialidad.
- ✓ Recibir gratis el método anticonceptivo que decidas, incluidos la ligadura y la vasectomía en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas.

Información, atención, contención y métodos gratuitos son tus derechos.
Lo garantiza la ley 25.673. Es una Ley de la Nación.



Ningún servicio puede negarte la atención por tu edad, preferencia sexual, país de origen, por tu aspecto físico o por no tener DNI.

La llamada **es gratis**. Tu pregunta **es confidencial**. www.msal.gov.ar/saludsexual

LÍNEA SALUD SEXUAL **0800-222-3444**



Programa Nacional de
Salud Sexual
y Procreación Responsable

¿SABÉS QUÉ ES LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS?

Es un método anticonceptivo hormonal de emergencia (AHE).

Sirve para prevenir el embarazo **después** de una relación sexual en la que no se haya usado preservativo u otro método anticonceptivo.

Puede ser utilizado por mujeres adultas y adolescentes.

La píldora del día después:
- **NO INTERRUMPE** un embarazo
- **NO TE PROTEGE** contra el VIH/Sida ni otras enfermedades de transmisión sexual.

Podés recibir información y las píldoras de AHE gratis en los Hospitales y Centros de Salud

www.msal.gov.ar
saludsexual@msal.gov.ar

INFORMACION Y CONSEJOS PARA SU SALUD

ACCIDENTE CEREBRO-VASCULAR

¿Cómo puedo prevenir tener un ACV?

Si tiene la **presión alta**, no deje de tomar los medicamentos que le recomendaron. - Si fuma, deje de hacerlo.

Mantenga una **alimentación baja en grasas**. Eso reduce la posibilidad de tener depósitos grasos en los vasos sanguíneos.

Haga **ejercicio físico**. Hacer caminatas regulares (todos los días o al menos día por medio), idealmente de al menos 30 minutos de duración, es algo al alcance de la mayoría de las personas.

Mantenga un **peso saludable**

Visite al menos una vez al año a su médico y siga sus consejos sobre lo que tiene que comer, cómo hacer ejercicio físico y cómo manejar el estrés.

¿Qué es un Accidente Cerebro-Vascular (ACV)?

Un ACV ocurre cuando el suministro de sangre de una parte del cerebro se reduce repentinamente o se interrumpe. Esa parte del cerebro muere y deja de funcionar.

Usted tiene una mayor probabilidad de tener un ACV, si:

- . **Tiene la presión arterial elevada.**
- . **Tiene una enfermedad del corazón.**
- . **Tiene diabetes.**
- . **Tiene el colesterol alto.**
- . **Fuma cigarrillos.**
- . **Alguno de sus padres o hermanos ya tuvo uno.**
- . **Tiene sobrepeso.**
- . **Sus arterias tienen depósitos grasos en el interior.**

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas dependerán de la parte del cerebro dañada por el ACV. Suele ocurrir repentinamente. A continuación, algunas de las señales de advertencia:

Puede tener un intenso dolor de cabeza, generalmente de inicio repentino, sin causa conocida.

Puede sentir debilidad o adormecimiento en una parte del cuerpo. Puede sentir un hormigueo en la cara, el brazo o la pierna (generalmente todos de la misma mitad del cuerpo, izquierda o derecha).

ES POSIBLE: sentirse mareado o perder el equilibrio; que tenga dificultad para caminar; que no pueda hablar; que le cueste trabajo entender lo que otros dicen; que esté confundido; que tenga un cambio en su personalidad; que le cueste ver de un ojo o de ambos ojos, o que vea doble; que le cueste trabajo mover los músculos; que le cueste tragar o mover los brazos o las piernas; que pierda el conocimiento.

Ante cualquiera de estos síntomas consulte rápidamente por que los minutos cuentan mucho.

INFORMACION ANALIZADA Y RESCATADA POR OSPEDICI PARA MEJORAR PARA PREVENIR SU SALUD

USTED PUEDE PREVENIR EL CANCER DE CUELLO UTERINO

Un simple examen, realizado una vez por año, permite detectar cualquier anomalía o patología en el cuello uterino. Se trata de un examen colposcópico y un Papanicolau.

Los mismos son realizados por nuestros ginecólogos de cartilla en sus consultorios y demandan unos quince minutos de su tiempo.

Patologías inflamatorias y hormonales pueden ser detectadas de rutina por el mismo método, y mediante la colposcopia pueden ser visualizadas enfermedades vinculadas a estados pre-neoplásicos (enfermedades que predisponen o anteceden al cáncer), y ser tratadas eliminando posibles complicaciones posteriores.

La prevención de estas enfermedades se logra con un control periódico por parte de su médico.

ATENCION MUJERES

Toda mujer QUE HAYA INICIADO RELACIONES SEXUALES O SEA MAYOR DE 18 AÑOS debe realizarse un PAPANICOLAU ANUAL GRATUITO SIN IMPORTAR EL RESULTADO DE LOS MISMOS.

Para poder acceder al mismo solicite un turno con el profesional de su confianza. Estos estudios son totalmente gratuitos y no deben abonar co-seguros.

Para mayor información consulte en la sede de la Obra Social personalmente o por teléfono. Ante cualquier duda puede consultar con auditoría médica.

USTED PUEDE PREVENIR EL CANCER DE MAMA

ATENCION MUJERES

MAMOGRAFIA ANUAL GRATUITA

Un simple examen, realizado una vez por año a toda mujer a partir de los 35 a, independientemente de los resultados de la misma.- esto permite detectar cualquier anomalía o patología en la mama. Se trata de un examen de mamografía ANUAL GRATUITA.

Los mismos son realizados por nuestros centros de cartilla y demanda una hora de su tiempo.

Patologías inflamatorias y hormonales pueden ser detectadas de rutina por el mismo método, y mediante la mamografía pueden ser visualizadas enfermedades vinculadas a estados pre-neoplásicos (enfermedades que predisponen o anteceden al cáncer), y ser tratadas eliminando posibles complicaciones posteriores.

La prevención de estas enfermedades se logra con un control periódico por parte de su médico.

Para poder acceder al mismo solicite un turno con el profesional de su confianza. Estos estudios son totalmente gratuitos y no deben abonar co-seguros.

Para mayor información consulte en la sede de la Obra Social personalmente o por teléfono. Ante cualquier duda puede consultar con auditoría médica.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad metabólica caracterizada por alteraciones en la utilización de los azúcares.

¿CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO?

Consulte a su médico al menos una vez al año
Su diagnóstico es sencillo y está basado en pruebas de laboratorio que miden un azúcar muy común en el organismo, la glucosa.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA DETECCIÓN TEMPRANA?

La importancia de la detección temprana de la diabetes se basa en que su tratamiento previene las complicaciones de la enfermedad permitiendo una vida más plena.

¿CUÁLES SON SUS COMPLICACIONES?

Las complicaciones más frecuentes de la diabetes incluyen los problemas cardiovasculares, vasculares periféricos,

trastornos nerviosos y problemas del riñón y de los ojos (la retina).

¿QUÉ PERSONAS TIENEN PREDISPOSICIÓN?

Quienes más riesgo tienen de ser diabéticos, entre otros, son las personas con sobrepeso, con antecedentes de familiares con diabetes, aquellos en tratamiento con corticoides.

Los síntomas de la diabetes incluyen aumento del apetito, aumento de la necesidad de ingerir líquidos con aumento de la cantidad de orina y visión borrosa.

¿CÓMO SE CONTROLA LA ENFERMEDAD?

El control de la enfermedad puede lograrse (según los pacientes) con dieta, con el uso de insulina inyectable o mediante medicamentos orales que favorecen la acción de la insulina.

- El buen control de la glucemia, previene las complicaciones, daños en los nervios con infecciones en los pies (pie diabético), alteraciones cardiovasculares con infarto de miocardio y alteraciones de las arterias que favorecen la aterosclerosis y la enfermedad vascular cerebral.

EL CONTROL DE LA GLUCEMIA DEBE SER ESTRICTO:

-MUJERES EMBARAZADAS

-PERSONAS QUE HAN TENIDO INFARTO DE MIOCARDIO

-PERSONAS CON ALTERACIONES DE LOS LÍPIDOS SANGUÍNEOS

INFORMACION ANALIZADA Y RESCATADA POR OSPEDICI PARA MEJORAR PARA PREVENIR SU SALUD

DROGADICCION

Son signos de alarma que puede sospechar adicción si hay cambios en el joven como:

- Baja el rendimiento escolar.
- Ausencias injustificadas.
- Cambios bruscos en los estados de ánimo.
- Amistad con reconocidos drogadictos.
- Aislamiento.
- Abandono en el vestido.
- Defensa abierta de la droga,
- Robos en el hogar , etc.

PREVENCION:

Ante cualquier signo de alarma o sospecha no dude en consultarnos

Le ofrecemos asistencia ambulatoria:

- ❖ Atención de la demanda de orientación, asesoramiento y asistencia de beneficiarios con problemas de drogadependencia.
- ❖ Atención específica por especialistas en drogadependencia (psicólogos, psiquiatras, toxicólogos, clínicos, etc.)
- ❖ Determinación de los criterios diagnósticos y de admisión para las distintas modalidades asistenciales: Consultorio Externo, Hospital de Día, internación, Acompañamiento Terapéutico, etc.

Trataremos su reinsercion social:

- ❖ Promoción y trabajo en la problemática de la reinserción social, buscando la interacción con todas aquellas instituciones y entidades que puedan brindar opciones de capacitación, una salida laboral, etc.
- ❖ Seguimiento post-alta del drogadicto, fomentando actividades periódicas, visitas domiciliarias, etc.

Centros de día/hospital de día para drogadictos:

Para pacientes en donde no resulta suficiente ni efectivo el tratamiento psicoterápico tradicional de una sesión por semana, es necesario brindar una contención institucional y en lo posible con participación familiar .

USTED PUEDE PREVENIR EL CANCER DE PRÓSTATA

Un simple examen, realizado una vez por año, permite detectar cualquier anomalía o patología en la próstata.

Se trata de un examen denominado tacto rectal realizado por un especialista en urología quien determinara la necesidad de efectuar un examen de sangre en búsqueda del antígeno prostático específico.

Los mismos son realizados por nuestros profesionales de cartilla en sus consultorios y demandan unos quince minutos de su tiempo.

Patologías inflamatorias pueden ser detectadas de rutina por el mismo método, y mediante el examen de sangre puede ser descubierta enfermedad relacionada a estados pre-neoplásicos (enfermedades que predisponen o anteceden al cáncer), y ser tratadas eliminando posibles complicaciones posteriores. La prevención de estas enfermedades se logra con un control periódico por parte de su médico.

Para poder acceder al mismo solicite un turno con el profesional de su confianza. Estos estudios son totalmente gratuitos y no deben abonar co-seguros.

Para mayor información consulte en la sede de la Obra Social personalmente o por teléfono al 4371-4348. Ante cualquier duda puede consultar con auditoría médica.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE HIV/SIDA

¿Qué es? y ¿Cuáles son sus efectos?

- ❖ Es una enfermedad producida por un virus llamado HIV o Virus de la Inmunodeficiencia Humana, que ataca las defensas orgánicas y altera la capacidad para defenderse de las enfermedades causadas por otros virus, bacterias, parásitos u hongos.
- ❖ El virus del SIDA nos deja sin defensas y permite la acción de otros microbios que causan enfermedades diversas y la muerte (infecciones intercurrentes).

¿Cómo se contagia?

- ❖ El virus se transmite mediante el contacto de: sangre con sangre, sangre con semen, semen con fluido vaginal y de madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia.

Situaciones de ALTO RIESGO de contagio:

- ❖ Relaciones sexuales (la forma más común), ya sean heterosexuales u homosexuales, sin protección. Existe la posibilidad de transmisión del virus en las relaciones sexuales por vía vaginal, anal u oral.
- ❖ Transmisión de la madre infectada a su hijo, durante el embarazo, parto o lactancia.
- ❖ Transfusiones de sangre y hemoderivados, que no tengan los controles que fija la ley.
- ❖ Empleo de las mismas jeringas o agujas de un paciente infectado.
- ❖ El personal sanitario está particularmente expuesto a la posibilidad de contagio y debería cumplir con las normas de bioseguridad en la materia.

Situaciones de BAJO RIESGO de contagio:

- ❖ Intercambio de máquina de afeitar y otros objetos cortantes de uso personal.
- ❖ Intercambio de cepillos de dientes.
- ❖ Tatuaje con agujas sin esterilizar o descartables.

Situaciones que NO PROVOCAN contagio:

- ❖ Bañarse con infectados (duchas, piscinas, etc.)
- ❖ Picaduras de insectos.
- ❖ Beber del mismo vaso, botella o tomar mate con un infectado.
- ❖ Besarse, abrazarse o darse la mano con un infectado.
- ❖ Intercambiar ropa con un infectado.
- ❖ Practicar deportes con un infectado.
- ❖ Depilarse con cera (aunque no se desconozca con quien se ha utilizado el material).
- ❖ Utilizar los mismos servicios higiénicos que un infectado.
- ❖ Practicar cualquier tipo de relación sexual con infectados, utilizando las medidas adecuadas de protección (preservativos).
- ❖ La relación laboral, social o escolar no implica riesgo de contagio alguno.
- ❖ Las lágrimas, la saliva y el sudor no contagian la enfermedad, pues la concentración del virus en estos líquidos es muy baja.

¿Cómo se detecta?

- ❖ La *enfermedad* SIDA se diagnostica en el consultorio médico, pero la *infección* (presencia del virus en el organismo), se determina en el laboratorio mediante análisis de sangre.
- ❖ Un test positivo para HIV (paciente *seropositivo* o con *serología positiva para HIV*) indica que la persona tuvo contacto con el virus y es un *portador* del mismo, aunque no padezca la enfermedad. Todo test positivo, debe ser confirmado por otros exámenes, pues hay "falso positivos".
- ❖ Tanto los portadores sanos como los enfermos pueden contagiar.
- ❖ Los exámenes de laboratorio para diagnosticar HIV/SIDA, requieren el consentimiento del paciente o tutor.

¿Cómo se previene?

Prevención sanguínea:

- ❖ Las personas que por razones de medicación o hábito deban inyectarse con frecuencia, deben usar jeringas y agujas descartables.
- ❖ Las personas infectadas no deben donar sangre, órganos o semen.
- ❖ Las transfusiones de sangre y hemoderivados, deben efectuarse en establecimientos que cumplan con las normas vigentes de control y prevención.

- ❖ El personal de salud, debe prestar particular atención al empleo de todas las medidas de bioseguridad cuando trate pacientes con serología positiva. Lo ideal *es tratar a todos los pacientes como si fueran infectados.*

Prevención de madre a hijo:

- ❖ La mujer con sospecha de infección por el virus, debe consultar al médico antes de embarazarse y así prevenir el contagio del feto, recién nacido o lactante.
- ❖ La mujer infectada no debería embarazarse

Prevención por contacto sexual:

- ❖ Una adecuada información, es la mejor forma de tener una conducta sexual responsable y prevenir la enfermedad.
- ❖ El uso de preservativos es la forma más efectiva de evitar el contagio del virus y otras enfermedades de transmisión sexual (gonorrea, herpes, HPB, sífilis, etc.).
- ❖ El uso incorrecto del preservativo, conspira contra su efectividad.
- ❖ Describir la correcta colocación y extracción del preservativo.
- ❖ El preservativo *no debe:* reutilizarse, exponerse al calor, usar si esta reseco, no lubricar con sustancias aceitosas, pues deterioran el látex haciéndolo permeable. Si se quiere lubricación, usar cremas solubles al agua.
- ❖ Tanto el hombre como la mujer deben lavarse los genitales y el área anal, antes y después del contacto sexual.

Ante cualquier situación que involucre una violación se debe concurrir de inmediato a cualquier centro asistencial nacional o municipal, (mas allá de que luego se debe realizar la denuncia policial) a los efectos de que se realicen los estudios necesarios y el eventual tratamiento de inmediato.

INFORMACION ANALIZADA Y RESCATADA POR OSPEDICI PARA MEJORAR PARA PREVENIR SU SALUD

.....

HIGIENE BUCAL Y APLICACIÓN DE FLUOR

Placa Bacteriana Son bacterias que se depositan sobre la superficie del diente, y la principal causa de formación de caries, sarro e inflamación de las encías (gingivitis).

Consulte con su odontólogo sobre la aplicación local de fluor y así prevenir las caries

CARIES

La placa bacteriana produce ácidos a partir del azúcar ingerido. Estos ácidos atacan el esmalte, produciendo cavidades. Así, se forma una caries dental.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LAS CARIES

Cepílese los dientes después de cada comida. • Utilice el hilo dental una vez al día. • Utilice pasta o un enjuague bucal que contenga fluoruro. • Evite comer en lo posible dulces y bebidas azucaradas. • Si tiene cualquier síntoma de caries dental visite al dentista a la brevedad. • Se recomienda que el odontólogo aplique fluor a los niños una vez al año. • Sellar fosas y

fisuras en los dientes de los niños. • No olvide hacerse un examen y limpieza dental cada seis meses.

SARRO

Cuando la placa no se remueve, ésta se cristaliza y se forma el sarro. El sarro produce enfermedades de las encías, como reabsorción del hueso, lo que causa movilidad en los dientes y hasta pérdida de los mismos.

GINGIVITIS

Cuando las encías sangran espontáneamente o al cepillarse, éste puede ser un síntoma de gingivitis.

MAL ALIENTO (HALITOSIS)

Frecuentemente es causado por la acumulación de placa bacteriana y sarro entre los dientes y encías. Removerlos correctamente es importante para conservar un aliento fresco.

Eliminando la acumulación de placa bacteriana y formación de sarro, estaríamos previniendo de forma contundente la caries, enfermedades de las encías y el mal aliento. Por lo anterior, tanto en adultos como en niños, se recomienda ir al Odontólogo para hacer una limpieza dental cada año.

TÉCNICAS DE CEPILLADO

Cepille sus dientes tres veces al día, preferentemente después de cada comida. Con cepillos de cerda a 45° en todas las direcciones .Cepille dientes y lengua

USO DEL HILO DENTAL

Utilice el hilo dental por lo menos una vez al día. Recuerde que es esencial porque remueve la placa donde el cepillo no puede llegar (debajo de la línea de las encías y entre los dientes). Si tiene dificultades manipulando el hilo, pídale a su dentista que le enseñe.



HIPERTENSION ARTERIAL(PRESION ALTA)

La hipertensión arterial, es decir la presión sanguínea por encima de los valores normales, puede traer problemas a corto y largo plazo

¿CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO?

En sus controles periódicos, su médico le tomará la presión arteria. Si usted no realizó controles con el médico clínico en el último año, debe realizarlos. Si sus valores de presión

sanguínea son elevados, su médico le indicará lo que debe realizar. Si tiene que controlarse, le indicará una dieta, estudios o medicación.

¡¡¡¡¡CUIDADO LA PRESION ALTA ES UN ASESINO SILENCIOSO PUEDE NO DAR SINTOMAS , SIEMPRE CONSULTE A SU MEDICO¡¡¡¡¡

EL SOBREPESO, LA DIETA RICA EN SAL, LA FALTA DE EJERCICIO Y EL ESTRÉS, SON LOS FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES PARA DESARROLLAR HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE DAR LA PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA?

La hipertensión puede no dar ningún síntoma, sin embargo las cifras elevadas de presión por tiempos prolongados producen daños en el aparato cardiovascular, los ojos, los riñones y el sistema nervioso.

Los síntomas más habituales son cefalea, palpitaciones y en casos muy severos, mareos, vómitos y desmayos.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE CONTROLAR LAS CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL?

El buen control de las cifras de presión, en caso que usted sea hipertenso, reduce mucho el riesgo de enfermedades cardiacas y neurológicas, junto con los otros factores de riesgo, como fumar, colesterol alto, diabetes y sedentarismo (no hacer ejercicio), la hipertensión aumenta el riesgo de padecer infarto agudo de miocardio y accidente cerebrovascular.

A su vez, llevar las cifras de presión arterial a valores normales, previene el daño en los riñones y en la retina.

¿CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y QUE DEBE HACER?

Consulte a su medico al menos una vez al año , seguramente le indicara, dieta equilibrada sin sal y mantener un peso adecuado para la altura, el sexo y la contextura física y el ejercicio aeróbico por lo menos 3 veces por semana, son de ayuda en la prevención y el control de la hipertensión. Su médico debe recomendarle estas medidas y controlarlo.

INFORMACION ANALIZADA Y RESCATADA POR OSPEDICI PARA MEJORAR PARA PREVEN

VACUNA CONTRA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

La vacuna contra el VPH ya es obligatoria deberá ser aplicada en niñas a los 11 años

La incorporación de la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) al Calendario Nacional de Vacunación fue oficializada ayer con la publicación de una resolución del Ministerio de Salud en el Boletín Oficial. De esta forma se prevé inmunizar en forma gratuita a las niñas de 11 años contra una de las principales causas de cáncer de cuello de útero en las mujeres.

El ministro de Salud, Juan Manzur, dijo que la medida es para evitar una de las principales causas del cáncer de cuello de útero, enfermedad que produce unas 2000 muertes de mujeres por año, la mayoría de ellas jóvenes, y 3000 nuevos casos anuales.

El Boletín Oficial dice: "Incorpórase al Programa Nacional de Control de Enfermedades Inmunoprevenibles, con carácter gratuito y obligatorio, la inmunización con la vacuna para VPH a todas las niñas de once años de edad". El esquema será de tres dosis, con la segunda al primer mes o al segundo mes siguiente de la primera, y la última, a los seis meses del inicio, según precisa la resolución.

"Si no hay VPH, evitamos buena parte de los cánceres de cuello de útero, y por eso el Estado nacional se hace cargo de una política que apunta a volver accesible un insumo que hasta ahora era privativo de quienes tenían plata para comprarla", enfatizó Manzur respecto al insumo que en el mercado tiene un costo de 300 pesos.

Para inmunizar durante 2011, la cartera sanitaria nacional contará con 1.200.000 dosis, las cuales estarán disponibles a partir de octubre. El Ministerio comunicó que informará oportunamente el comienzo del cronograma de vacunación.

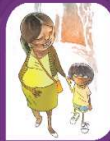
Derechos SEXUALES y REPRODUCTIVOS



tus derechos:

- ✓ Derechos a una vida sexual plena y saludable, sin presiones ni violencia.
- ✓ Ejercer tu preferencia sexual libremente.
- ✓ Elegir si tener o no hijos, cuándo tenerlos, con quién y con qué intervalo entre uno y otro.
- ✓ Acceder a información y atención de salud sexual y reproductiva en un ambiente de respeto y garantía de confidencialidad.
- ✓ Recibir gratis el método anticonceptivo que decidas, incluidos la ligadura y la vasectomía en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas.

Información, atención, contención y métodos gratuitos son tus derechos.
Lo garantiza la ley 25.673. Es una Ley de la Nación.



Ningún servicio puede negarte la atención por tu edad, preferencia sexual, país de origen, por tu aspecto físico o por no tener DNI.

La llamada **es gratis**. Tu pregunta **es confidencial**. www.msal.gov.ar/saludsexual

LÍNEA SALUD SEXUAL **0800-222-3444**



Programa Nacional de
Salud Sexual
y Procreación Responsable

¿SABÉS QUÉ ES LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS?

Es un método anticonceptivo hormonal de emergencia (AHE).

Sirve para prevenir el embarazo **después** de una relación sexual en la que no se haya usado preservativo u otro método anticonceptivo.

Puede ser utilizado por mujeres adultas y adolescentes.

La píldora del día después:
- NO INTERRUMPE un embarazo
- NO TE PROTEGE contra el VIH/Sida ni otras enfermedades de transmisión sexual.

Podés recibir información y las píldoras de AHE gratis en los Hospitales y Centros de Salud

www.msal.gov.ar
saludsexual@msal.gov.ar

 Ministerio de Salud
PRESIDENCIA DE LA NACION

 **Argentina**
el país entero

OSTEOPOROSIS

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por el debilitamiento de los huesos.

Esto aumenta la probabilidad de ruptura de los huesos (fracturas óseas). Existen medidas para prevenir este problema.

¿CUÁLES SON LOS PACIENTES CON MÁS RIESGO?

Las mujeres con menopausia precoz (antes de los 40 años) o con cirugías en las que se extirparon ambos ovarios antes de los 40 años. Los pacientes con fractura de cadera o vertebral previa; con dietas prolongadas no indicadas por un médico, anorexia o bulimia; consumidoras de alcohol o tabaco; falta de ejercicio físico (caminatas regulares, gimnasia, etcétera); uso prolongado de ciertos medicamentos como por ejemplo corticoides.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIRLA?

EJERCICIO: el ejercicio aumenta la fuerza de los músculos y de los huesos. No debe ser intenso al comienzo. Por ejemplo caminatas 3 veces por semana de 30 minutos de duración.

DIETA: lo ideal es comenzar esto desde la adolescencia esto es consumir alimentos que

contienen CALCIO y VITAMINA D. Por ejemplo dos vasos de leche descremada fortificada con calcio, un vaso de yogur y media porción de queso descremado (50 gramos) aportan el calcio necesario en un día. Tomar al menos 15 minutos de sol por día ayuda a alcanzar los requerimientos de vitamina D.

NO FUMAR

NO EXCESO DE ALCOHOL.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

CONTROL DEL SOBREPESO.

CONTROL DE LA VISIÓN.

ES IMPORTANTE CONSULTAR AL MÉDICO A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

INFORMACION ANALIZADA Y RESCATADA POR OSPEDICI PARA MEJORAR PARA PREVENIR SU SALUD

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?

La mayoría de personas empiezan a fumar durante la adolescencia por presiones del entorno y de la publicidad. Tras un breve período de consumo esporádico, muy pronto adquieren una fuerte dependencia del tabaco. Las características de esta dependencia hacen muy difícil la tarea de dejar de fumar. La abstinencia del tabaco suele ir acompañada por síntomas como: irritabilidad, dificultad de concentración, trastornos del sueño, aumento de peso, trastornos gastrointestinales, etc. La dificultad de dejar el tabaco queda patente en el hecho de que 2 de cada 3 personas que fuman desean dejarlo, sin conseguirlo. **PIDA CONSEJOS A SU MEDICO PARA DEJAR DE FUMAR**

¿CÓMO AFECTA EL CIGARRILLO A LA SALUD?

Los venenos del cigarrillo afectan todo el cuerpo. El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, el plomo y la nicotina. Los venenos del cigarrillo pueden producir:

-**Cáncer** de pulmón y otros tipos de cáncer- **Ataques cardíacos** - **Derrame cerebral, Enfisema de pulmón** , **Úlceras estomacales, Osteoporosis o debilidad de los huesos, Envejecimiento general y en particular de piel** (aspecto de mayor edad), **Mal aliento y falta de gusto** en las comidas y bebidas, **Adicción**: El cigarrillo contiene nicotina, una droga que produce una dependencia tan fuerte como la heroína o la cocaína, **Manchas y caída de dientes, Problemas durante el embarazo**: El fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con problemas de salud. Las madres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidad de tener niños con bajo peso, lo que afecta la buena salud del bebé. El fumar durante el embarazo también afecta a largo plazo el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños.

- **Aborto**: El cigarrillo puede causar abortos espontáneos en las mujeres embarazadas.

¿CÓMO AFECTA EL CIGARRILLO A MIS SERES QUERIDOS?

El fumar no sólo daña su salud, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas a su alrededor. El humo de su cigarrillo perjudica seriamente a las personas que no fuman:

CUMPLA EN SU CASA CON LA LEY QUE PROHIBE FUMAR EN LUGARES CERRADOS

- Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de enfermarse de bronquitis y pulmonía; corren más riesgos de contraer infecciones de oído; sufren de ataques de asma más fuertes; Sus familiares más queridos corren un mayor riesgo de cáncer

y de enfermedades cardíacas.

EN SU TRABAJO CON LA LEY QUE PROHIBE FUMAR EN LUGARES CERRADOS

El humo del cigarrillo en el medio ambiente es un carcinógeno

para los pulmones; aumenta el riesgo de cáncer de pulmón

en las personas que están a su alrededor. Cada año, el humo del cigarrillo es responsable de

aproximadamente 3.000 muertes por cáncer de pulmón y de 35.000 a 40.000 muertes por ataques cardíacos en personas que no fuman.

Actualmente con la espirometría podemos determinar como nos oxigenamos y además que edad pulmonar tenemos – Sabe Usted que hay jóvenes de 35 años que por el cigarrillo tienen una edad pulmonar de una persona de 75 años o más?

INFORMACION ANALIZADA Y RESCATADA POR OSPEDICI PARA MEJORAR PARA PREVENIR SU SALUD

