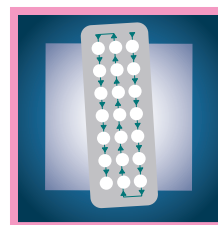


DE LA CONCEPCIÓN A LOS 5 AÑOS

Salud sexual, reproductiva y métodos anticonceptivos

Salud sexual, reproductiva y métodos anticonceptivos



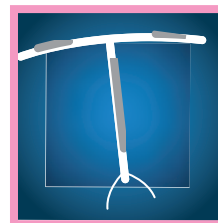
Pastillas
anticonceptivas



Anticonceptivo
oral de
emergencia



Condón
femenino



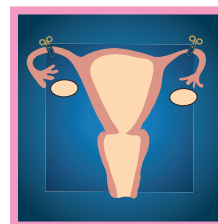
T de cobre



Implante
subdérmico



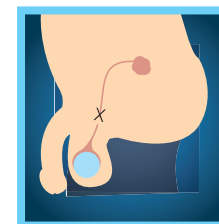
Inyecciones
anticonceptivas



Ligadura
de trompas



Condón
Masculino



Vasectomía

MENSAJE
CLAVE



La planificación familiar y anticoncepción es una decisión personal.
Los métodos anticonceptivos están disponibles y son gratuitos en los establecimientos de salud.



CENTRO
DE SALUD

Salud sexual, reproductiva y métodos anticonceptivos

Planificar su familia permite tomar decisiones sobre su salud sexual y reproductiva

- Decidir si quieren tener un hijo o hija y en qué momento hacerlo, influye en la salud y bienestar de su familia.
- Planificar sus embarazos permite tener madres, niñas y niños más sanos. Permite que los embarazos no sean muy seguidos para poder atender adecuadamente a cada uno de sus hijos.
- Planificar la familia permite tener los hijos e hijas que uno puede mantener. Los padres tendrán más tiempo para trabajar y estar con la familia.
- La planificación familiar posterga el embarazo en adolescentes y evita que los jóvenes abandonen sus estudios por esta causa.
- El uso correcto del condón masculino o femenino, en todas las relaciones sexuales es un método que además de evitar embarazos no deseados, disminuye el riesgo de transmisión de Zika por vía sexual y enfermedades de transmisión sexual incluyendo el VIH.

¿Desea utilizar algún método anticonceptivo?

- La decisión de utilizar algún método de anticoncepción es de cada persona.
- En caso de que decida usarlo, puede elegir el que se adapte de mejor manera a sus preferencias y situaciones personales
- Tiene derecho a recibir asesoramiento sobre salud sexual, reproductiva y métodos anticonceptivos en el establecimiento de salud más cercano.
- Despeje sus dudas sobre el tema, una información completa y oportuna le permitirá tomar decisiones libres y voluntarias.

¿Decidieron tener una hija o un hijo? Es momento de prepararse...

Consulta preconcepcional



Visite el establecimiento de salud más cercano para recibir atención



Tome hierro y el ácido fólico: 3 meses antes del embarazo



Mantenga un peso saludable

Hábitos saludables



Establezca una alimentación sana



Realice actividad física regular

Protéjase del Zika



Evite hábitos dañinos

MENSAJE
CLAVE



Los cuidados antes del embarazo la prepararán para un embarazo saludable.



CENTRO
DE SALUD

¿Decidieron tener una hija o un hijo? Es momento de prepararse...

Hábitos saludables: ayudarán a que su cuerpo esté saludable para iniciar un embarazo

- Es importante que antes de quedar embarazada revise su estado de salud y sus hábitos de vida.
- Consuma variedad de alimentos frescos, sanos y variados. Prefiera los alimentos de la zona donde vive o que estén de temporada. Comparta los momentos de alimentación sana con su familia.
- Ingiera agua apta para el consumo humano
- Realice actividades que incluyan actividad física si es posible al aire libre
- No fume, no consuma alcohol ni drogas

- **Suplementación con hierro y ácido fólico:** evitará la anemia durante el embarazo y malformaciones en su hijo o hija.
- Durante la consulta preconcepcional se le entregará un suplemento de hierro y ácido fólico. Ingiéralo diariamente, con agua y entre comidas por lo menos 3 meses antes de queda embarazada
- **Control de peso:** Un peso saludable le ayudará a prevenir problemas de salud durante el embarazo. Solicite una evaluación de su peso corporal en la consulta preconcepcional. Una alimentación saludable junto a actividad física regular le ayudará a tener un adecuado peso corporal.
- **Zika:** Si estuvo en una circulación del virus de Zika y desea embarazarse, le recomendamos esperar 8 semanas mientras se prepara

MÁS INFORMACIÓN