SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Existen métodos anticonceptivos **hormonales y no hormonales** para la planificación familiar.La planificación familiar permite que las personas tomen decisiones bien fundamentadas con relación a su salud sexual y reproductiva, en base a si situación socioeconómica y laboral.

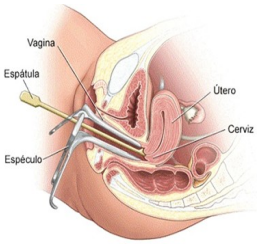
PREVENCIÓN DE ITS:

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) constituyen una serie de infecciones y/o enfermedades transmisibles que se caracterizan porque su principal modalidad de **transmisión es la vía sexual.**

Se previenen:
- Teniendo pareja única.
- Utilizando métodos anticonceptivos de barrera (condón).

EXAMEN DEL PAP (PAPANICOLAU):

El **PAP es un examen**, cuyo fin es detectar en forma temprana anomalías del cuello del útero que luego pueden evolucionar al cáncer.



Esta prueba es realizada por la **matrona** y se la deben realizar todas las mujeres a **partir de los 25 años**, es un procedimiento rápido, **demora menos de 15 minutos** y además no duele. El PAP se debe tomar **cada 3 años** o cuando la matrona le indique.

EXAMEN DE MAMAS Y MAMOGRAFÍA:

El examen de las mamas es muy importante en las mujeres para detectar precozmente la presencia de un cáncer. Se efectúa mediante la inspección y la palpación.

En la **inspección** se observan ambas mamas tratando de descubrir asimetrías, abultamientos, deformaciones, retracciones, etc.

La **palpación** se efectúa habitualmente estando la paciente acostada de espalda. Se palpa la mama en busca de nódulos, bultos o dolor.

La **mamografía** complementa el examen de las mamas para precisar mejor la naturaleza de las lesiones que se palpan o descubrir otras que no fue posible detectar.

CESFAM "San Juan"
Coquimbo

CONSEJERÍA

"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"

PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR

CESFAM SAN JUAN, COQUIMBO

Fecha Actualización: Abril de 2015.

Elaborado por: E.U. Maritza Soto Fredes.

Paulina Bonilla R. Interna Enfermería UST.

ACTIVIDAD FÍSICA

BENEFICIOS:

- Manejarás el estrés, te sentirás mucho más feliz, relajado y con más energía.
- Te verás mejor y será más fácil mantener tu peso adecuado.
- Podrás prevenir o controlar enfermedades como la Obesidad, Diabetes e Hipertensión.

RECOMENDACIONES:

- Caminar como mínimo 30 minutos diarios. Y realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana.
- Debes de realizar ejercicios de estiramiento o elongación, así mejorarás tu flexibilidad y disminuirás el riesgo de lesiones.
- Libera tu energía con al menos una hora diaria de actividad física.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Esta demostrado que una buena alimentación previene las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, si comemos saludablemente podremos mejorar nuestra calidad de vida

RECOMENDACIONES MINISTERIO DE SALUD:

- Consumir **3 veces al día productos lácteos** (semidescremado o descremado). Aporta proteínas, calcio y vitaminas, lo que sumado al ejercicios reducen el riesgo de osteoporosis.

- Come al menos **2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores** al día. Aporta vitaminas y minerales, contienen antioxidantes y fibras.

- Come **granos 2 veces por semana** (porotos, garbanzos, lentejas) contiene proteínas, minerales, vitaminas y fibra.

- Come **pescado 2 veces por semana**, contiene proteínas y minerales, además de omega 3.

- **EVITA el consumo de alimentos ricos en grasas , azúcar y sal.**

- **Toma de 1,5 a 2 litros de agua,** favorece la eliminación de toxinas y asegura un buen funcionamiento del organismo.

CONSUMO DE TABACO

El **tabaquismo** representa la principal causa única prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual.

MAYOR RIESGO DE:

- Un evento cardiaco mortal.
- Padecer cáncer de boca, laringe, esófago, páncreas, riñón, vejiga y cuello uterino.
- Tener úlcera péptica y si la padecen esta se cura más lentamente.
- Cáncer pulmonar.
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

CONSUMO DE DROGAS

Las **Drogas** son todas aquellas sustancia que al consumirla produce alteración del funcionamiento del Sistema Nervioso Central y crea dependencia.

Efectos que producen las Drogas	Recomendaciones
- Depresión. - Adicción. - Ansiedad. - Agresión. - Derrames cerebrales. - Temor. - Falta de apetito. - Nauseas. - Fatiga. - Paranoia. - Inquietud. - Desorientación. - Alucinaciones. - Problemas para dormir.	- Voluntad (**Aprender a decir que NO**). - Buscar ayuda. - Asesoramiento psicológico. - Programas de reinserción social. - Integración y comunicación familiar. - Actividades deportivas y de recreación. - Informarse, consultar con algún profesional de la salud.