

TAMPEP



**AUTOESTIMA Y  
CUIDADO DE MI MISMA**

# AUTOESTIMA Y CUIDADO DE MI MISMA

## ¿ Por qué tengo que cuidarme a mi misma ?

Porque si no es así, nadie te va a cuidar. Si, por ejemplo, no te curas de una infección vaginal; ésta se puede curar sola, pero también se puede empeorar y la infección puede llegar hasta el útero y los ovarios. Si no se cura, puedes quedar estéril o puedes infectar a tu bebé en gestación. (Si estás embarazada.) Algunas infecciones son muy perjudiciales para la salud. Estos cuadros no tratan solamente de las infecciones vaginales, también te indican adonde dirigirte si necesitas tratamiento.



### ! NO TE OLVIDES!

- No tengas ningún tipo de sexo sin condón porque puedes contraer una enfermedad venérea, el Sida o la Hepatitis B.
- Ve al médico a hacerte pruebas regularmente.
- Toma medicinas sólo si te las receta el médico.
- Nunca interrumpas un tratamiento médico.
- Tan pronto como notes algo inusual, debes ir al médico

### ¡ Cúidate !

Nadie te cuidará si tu misma no lo haces. Si tienes comportamientos sexuales de riesgo, puedes contraer enfermedades que no tienen síntomas, por ejemplo, el herpes.

### **Ve al médico o a un Consultorio Familiar!!**

Estas enfermedades son especialmente peligrosas durante el embarazo. Hazte un test pues puede ser que tu bebé esté infectado.

# Test HIV = AIDS

## ¿ En que consiste?

Es un simple análisis de sangre

En Europa los resultados del test HIV son confidenciales. No hay obligación de seguir un tratamiento aún si el resultado es positivo. En algunos centros es también anónimo. Nadie puede obligar a nadie a hacerse el test.

## ¿ Dónde me lo puedo hacer ?

Vea las direcciones

## ¿ Porqué hay que hacerse el test HIV ?

### ¿Cuál sería un comportamiento peligroso ?

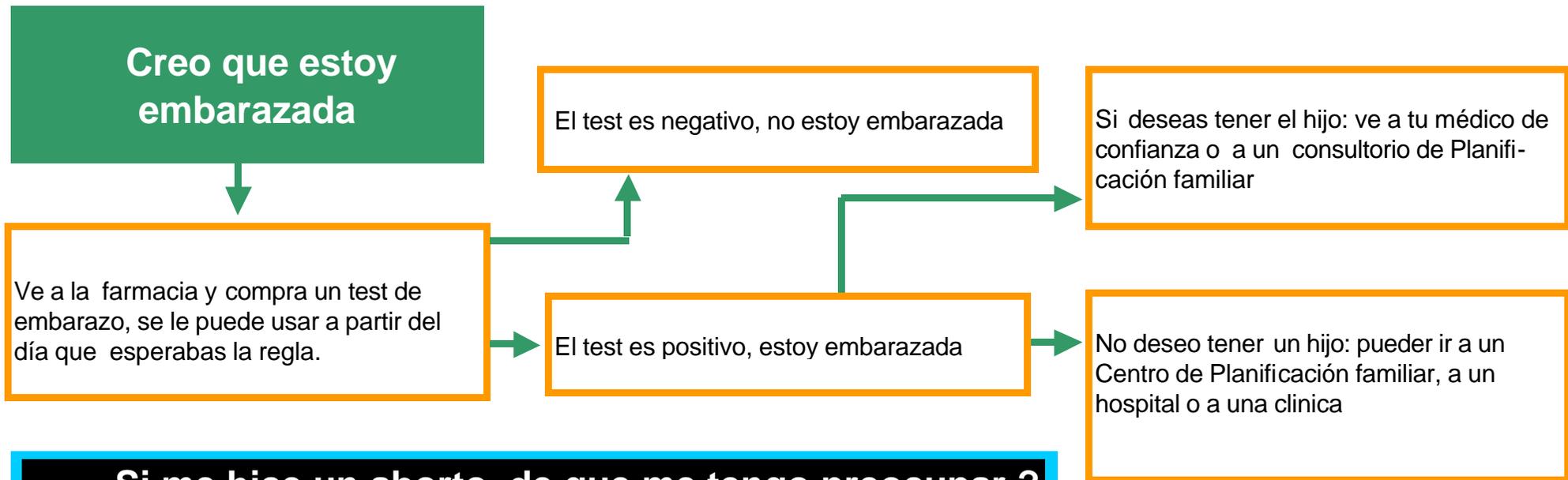
Compartir jeringas y cepillos de dientes.  
Sexo sin preservativo

- 1) Para saber si soy positiva o negativa (por ejemplo podría contagiar a mi bebé durante el embarazo).
- 2) Por la gente que me es cercana.
- 3) Porque si soy positiva me pueden tratar y cuidarme de practicas riesgosas que puedan causar un empeoramiento.
- 4) Porque si soy negativa no quiero contraer la enfermedad debido a comportamientos riesgosos

### ¿ Cuándo me lo puedo hacer ?

De 3 a 6 meses luego de haber tenido practicas peligrosas.  
Cualquier día u hora. No es necesario ir en ayunas.

**Protejete, es lo mas importante**



## Si me hice un aborto, de que me tengo preocupar ?

**Preocupante**

- Hemorragia fuertes (como si te hubieras cortado) y que no ha parado durante más de una semana.
- Temperatura alta (más de 38,5 a 39C° debajo de la axila). Dolores fuertes
- Si tienes estos síntomas, ve al médico o a un hospital.

**No Preocupante**

- Un pequeño sangrado. Puede ocurrir hasta durante una semana.
- Si te sientes cansada, descansa.
- Se muy cuidadosa en tu higiene, usa preservativos si tienes relaciones sexuales.
- Después de un aborto puede quedar nuevamente embarazada. Usa medios contraceptivos inmediatamente .

En los países europeos el aborto es legal y en algunos es gratuito para las que tienen permiso de residencia. En otros es pago para las que tienen o no residencia.

## ¿ Tiene dolor en el bajo vientre cuando menstrúa (regla, período)?

¿Tiene más de 38C° de fiebre (tomada en la axila)?  
¿Tiene mucho dolor?

¿Esta segura que no está embarazada? En caso de tener dudas, compra un test de embarazo en la farmacia (no se necesita una orden médica).

Si te has hecho un Aborto en los últimos tiempos o has perdido un bebé y tiene temperatura alta (más de 38C°) y mucho dolor: no pierdas tiempo, ve a un hospital !!

Si sólo tienes dolor y no tienes calambres y no sangras, espera dos o tres días y controla los nuevos síntomas.

Apresúrese a ir al médico: puedes tener una infección en el útero o los ovarios. Se especialmente cuidadosa si sangras entre los períodos menstruales.

## ¿ Qué problemas puedo tener si siento ardor o dolor al orinar ?

Puede ser que tengas una infección vaginal (vea secreciones vaginales), sobre todo tricomonas o gonorrea.

**Puede tener ambas cosas**

Puede tener una infección en las vías urinarias.

En caso que no desaparezca en unos días y sientas ardor y dolor: necesitas antibióticos y anti-inflamatorios. Si no estas curada, vas a empeorar y notarás que moja la ropa interior. Si esto sigue así ve al médico.

## Secreciones vaginales

| Nombre   | <i>Aftas, espuma o candidiasis</i>  | <i>Tricomonas</i>  | <i>Infecciones bacteriales o infecciones</i>                                       | <i>Gonorrea</i>  |
|--|---|--|--|--|
| <b>Color</b>                                     | Blanco. Puede tener líneas grises o verdes.   | Amarillo, puede tener líneas verdes.   | Lo más común es blanquizco, en la fase aguda puede tomar diversos colores oscuros. | Verde  |
| <b>Olor</b>                                      | Acido, parecido a la levadura de pan.   | Fuerte. Parecido al olor del pescado. Se pone cada vez más fuerte.             | Hediondo. Fuerte. Mal olor.  | Hediondo.  |
| <b>Consistencia, textura</b>                     | Parecido al yogurt.   | Líquida con posibles flujos.   | Chorrea  | Vagina y vulva cubierta de pus verde.  |
| <b>Cantidad</b>                                  | Variada   | Normalmente mucha  | Variada  | Abundante en la primera fase.  |
| <b>¿ Pica ?</b>                                  | Si. A algunas mujeres les pica desde el comienzo y a otras después..  | Si, puede picar.   | Es posible   | Sensación de pesantez, dolor, picazón.   |
| <b>¿ Se parece a otra enfermedad ?</b>           | No  | Si, se puede confundir con la gonorrea, si el flujo es más verde que amarillo. | No   | No   |
| <b>¿ Viene acompañada de otras enfermedades?</b> | Se puede desarrollar fácilmente luego de un uso prolongado de antibióticos  | No   | Si   | No   |
| <b>Tratamiento</b>                               | Medicamentos anti-micóticos pedidos en la farmacia o se puede ir a un consultorio a hacerse un test. Haga tratar a su pareja también. | Test en un consultorio. Haga tratar a su pareja también.                       | Antibióticos. Test en consultorio.   | Enfermedad grave: hágase un test, vaya al médico. Si usa espiral, sáqueselo para evitar una infección al útero. Haga tratar a su pareja también. |