Salud Sexual y Reproductiva

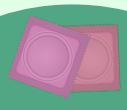
Planeación Familiar

Sin importar el lugar donde te encuentres, tienes **derecho** a utilizar métodos **anticonceptivos** para:

- Decidir si quieres o no tener hijos, cuántos y qué tan seguido tenerlos.
- Prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Ejercer libremente tu sexualidad.

Recomendaciones

- Visita la **Ventanilla de Salud** más cercana para informarte sobre métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Utilice el **condón** en cada relación sexual.



El **condón** es el método más **efectivo** para **prevenir VIH**, infecciones de **transmisión sexual** y **embarazos** no planificados.

En caso de embarazo

- Asiste a consultas de seguimiento para que te orienten sobre los cuidados necesarios.
- Recuerda consumir diariamente hierro y ácido fólico, así como los medicamentos que te hayan recetado.
- Mantén una alimentación sana, toma mucha agua y procura descansar.
- Realízate pruebas de detección de sífilis y VIH.
- Alimenta al recién nacido sólo con leche materna los primeros 6 meses de vida.

Señales de alarma durante el embarazo
Fiebre o calentura
Hinchazón de manos y cara
Zumbido de oidos
Ver destellos o "lucecitas"