

Guía de salud de la mujer





Scienza Argentina es una empresa de servicios de salud que ocupa un lugar clave en el sector farmacéutico. Es el nexo confiable entre las prestadoras de salud, los laboratorios y los pacientes. Posibilita que los medicamentos lleguen en tiempo y forma a quienes lo necesitan, garantizando transparencia y calidad en sus procedimientos. Mediante sus programas de Responsabilidad Empresaria trabaja en la prevención y promoción de la salud.

www.scienza.com.ar



La **Fundación Tzedaká** trabaja para mejorar las condiciones de vida de personas que viven en condición de vulnerabilidad. A través de un modelo social único en la Argentina de trabajo en red, combinando el trabajo profesional y voluntario y con un enfoque de intervención integral y multidisciplinario, desarrolla programas en las áreas de educación, salud, vivienda, niñez y vejez brindando respuestas efectivas y eficientes a miles de ciudadanos.

www.tzedaka.org.ar

Por cualquier consulta vinculada a este material contactate con el Área de Salud de la Fundación Tzedaká al

0-800-222-7338
refuot@tzedaka.org.ar



Índice

INTRODUCCIÓN	4
<hr/>	
EL GINECÓLOGO, TU ALIADO	6
<hr/>	
LA OSTEOPOROSIS	11
<hr/>	
ANTICONCEPCIÓN	14
<hr/>	
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	21
<hr/>	
EMBARAZO Y LACTANCIA	25
<hr/>	
MENOPAUSIA Y CLIMATERIO	30
<hr/>	
VIOLENCIA DE GÉNERO	33
<hr/>	
CALENDARIO DE CUIDADOS DE LA MUJER	35
<hr/>	
GUÍA DE SERVICIOS	36



Introducción

ESTA GUÍA PRETENDE APORTAR IDEAS CONCRETAS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA. CUIDARTE ES EL PRINCIPAL MODO DE MANTENERTE SANA Y EN ARMONÍA CON TU CUERPO. POR ESO EL SENTIDO DE ESTA GUÍA ES QUE CONOZCAS ALGUNAS PRÁCTICAS Y HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE, DARTE INFORMACIÓN.



Todas las prácticas aquí incluidas pueden ser realizadas de manera gratuita, tanto a través de tu obra social como del sistema público de salud.

Si tenés obra social, consultá allí sobre cómo acceder a ellas; si te atendés en el sistema público, aquí vas a encontrar también toda la información necesaria para saber dónde y cómo realizarlas.

Organizamos este material de modo que puedas recorrerlo como te resulte más útil. En cada capítulo encontrarás distintos tipos de cuidados.

Hacia el final te presentamos los datos de todos los servicios de salud del sistema público a los que po-

des recurrir para realizarte los estudios que sugerimos. En este camino, el de cuidarte, queremos que sepas que tu médico es tu principal aliado.

Esta guía es solo para orientarte, pero es importante que consultes y tengas seguimiento médico a lo largo de toda tu vida.

TE INVITAMOS AHORA A RECORRER LAS PÁGINAS DE LA GUÍA. PERO MÁS IMPORTANTE AÚN: TE INVITAMOS A HACER TUYO SU CONTENIDO PORQUE CULTIVAR Y SOSTENER HáBITOS SALUDABLES REQUIERE DE TU CONSTANCIA Y COMPROMISO.

El ginecólogo, tu aliado

TODAS LAS MUJERES, DESDE QUE NOS DESARROLLAMOS (ES DECIR, DESDE NUESTRA PRIMERA MENSTRUACIÓN), DEBEMOS CUIDAR DE MANERA ESPECIAL NUESTRA SALUD, REALIZANDO AL MENOS UNA VISITA ANUAL AL GINECÓLOGO O GINECÓLOGA.

ESTA VISITA ES FUNDAMENTAL PARA PREVENIR Y DETECTAR TEMPRANAMENTE DISTINTAS AFECCIONES, ENTRE ELLAS, LAS MÁS IMPORTANTES SON EL CÁNCER DE MAMA Y EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO.

UNA VISITA DE RUTINA AL GINECÓLOGO

Cuando realices tu consulta ginecológica anual, seguramente tendrá los siguientes momentos:

Preguntas sobre tu historia familiar, hábitos personales, historia médica y vida sexual

Realización del Papanicolau (PAP)

Realización de la Colposcopia

Examen de tacto de mamas y tacto pélvico

Prescripción de exámenes de laboratorio y otras pruebas, entre ellas, la Mamografía.

Así, el Papanicolau, la Colposcopia y la Mamografía son los tres estudios principales que las mujeres nos realizamos cuando visitamos al ginecólogo y permiten detectar tempranamente el cáncer de mama y el cáncer de cuello de útero, entre otras afecciones.

Te contamos a continuación en qué consiste cada uno de estos exámenes.

El Papanicolau (PAP)

¿Qué es?

Es un estudio que permite detectar lesiones en el cuello del útero, que de ser detectadas a tiempo, pueden ser curadas antes de convertirse en cáncer de cuello uterino.

¿Cuándo?

Desde que iniciamos las relaciones sexuales, hasta los 70 años (o hasta que nuestro médico lo considere apropiado).

¿Con qué frecuencia?

Una vez al año.

¿Quién y dónde se realiza?

Lo realiza el ginecólogo/a dentro del consultorio médico.

¿Requiere de alguna preparación previa?

No estar menstruando en la fecha del estudio y no haber tenido relaciones sexuales en las anteriores 48 horas. Podemos realizarlo incluso cuando estamos embarazadas, ya que no afecta a nuestro bebé.

¿En qué consiste?

El PAP se realiza en una camilla, con un instrumento de plástico descartable (llamado espéculo) que se introduce en la vagina para poder acceder al cuello uterino. Luego, el ginecólogo toma una pequeña muestra de flujo vaginal para enviar al laboratorio. El PAP no es doloroso, aunque puede generar alguna incomodidad. Aproximadamente quince días después, debes buscar los resultados de tu PAP y mostrárselos a tu médico.



La Colposcopia

¿Qué es?

Es un estudio complementario al PAP, que permite detectar cambios en el cuello del útero que pueden alertar sobre la presencia de alguna verruga por HPV o cambios del tejido que preceden al cáncer.

¿Cuándo?

Usualmente se realiza inmediatamente después del PAP.

¿Con qué frecuencia?

Una vez al año.

¿Quién y dónde se realiza?

La realiza el ginecólogo dentro del consultorio médico.

¿Requiere de alguna preparación previa?

No estar menstruando en la fecha del estudio y no haber tenido relaciones sexuales en las anteriores 48 horas. Podemos realizarlo incluso cuando estamos embarazadas, ya que este estudio no afecta a nuestro bebé.

¿En qué consiste?

Luego del PAP, se higieniza el fondo vaginal con una solución líquida para luego inspeccionar el cuello del útero y la vagina con un microscopio. Al igual que el PAP, la colposcopia no es dolorosa.



MITOS SOBRE EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

1 Para realizar el PAP, el ginecólogo saca una partecita del cuello del útero.

NO. El médico solamente roza el útero y no utiliza ningún elemento punzante que pueda quitar o dañar el útero de la mujer. De hecho, el PAP es un procedimiento que no genera dolor en la mujer.

2 Todas las lesiones detectadas por el PAP indican que se desarrollará cáncer.

NO. Hay más de 100 genotipos del virus HPV y solo algunos provocan cáncer. A partir del PAP pueden detectarse las lesiones de este virus y su genotipo, para conocer si presenta o no riesgo.

3 El tratamiento para el cáncer de cuello de útero es la histerectomía o vaciamiento.

NO. Si el cáncer de cuello de útero es detectado tempranamente, es posible tratarlo conservando el útero de la mujer. Muchas mujeres reciben tratamiento del cáncer de cuello uterino o de las lesiones previas a éste y conservan todos sus órganos intactos. En estos casos, el tratamiento se realiza a través de microcirugías y, en algunos casos, también se puede realizar quimioterapia y radioterapia.

ADEMÁS DE REALIZARTE LA MAMOGRAFÍA, TENÉS UNA MANERA FÁCIL, RÁPIDA Y ECONÓMICA DE CUIDARTE TODOS LOS MESES: A TRAVÉS DEL AUTOEXAMEN MAMARIO.

La Mamografía

¿Qué es?

La mamografía es el estudio de imágenes que permite detectar diferentes anomalías en las mamas. Su mayor ventaja es que permite detectar pequeños nódulos o cambios que no serían detectables a través de otros métodos.

¿Cuándo?

La edad de inicio recomendada es a los 40 años, pero tu médico puede recomendarte comenzarla antes o después de esta edad.

¿Con qué frecuencia?

Habitualmente se realiza una vez al año, pero la frecuencia queda a criterio de tu médico ginecólogo.

¿Quién y dónde se realiza?

La realiza un médico en distintos centros de salud (al final de la guía encontrarás algunos). Es necesario acudir con la orden (receta) del médico ginecólogo y, en general, también debemos sacar un turno previamente.

¿Requiere de alguna preparación previa?

No.

¿En qué consiste?

La mamografía es una radiografía. Se realiza mediante un mamógrafo y aunque es incómoda, no es dolorosa. Una vez que tengas los resultados, volvé al ginecólogo para que los interprete y te indique cómo continuar. Puede suceder que:

- 1 Los resultados sean normales. En ese caso el médico te indicará cuándo deberás repetir el estudio.
- 2 Sea necesario realizar algún otro estudio complementario. Tu médico te indicará cuáles.
- 3 Sea necesario comenzar un tratamiento. En estos últimos dos casos, es importante que sepas que cuánto antes realices los estudios o comiences el tratamiento indicado, hay más posibilidades de resolver el problema.

Autoexamen mamario¹

¿Qué es?

Es una herramienta útil y al alcance de todas nosotras, cualquiera sea nuestra edad, que nos permite detectar precozmente cualquier anomalía en nuestras mamas.

¿Cuándo?

Desde que nos desarrollamos hasta los 70 años.

¿Con qué frecuencia?

Todos los meses en los primeros días del ciclo menstrual.

¿Quién y dónde se realiza?

Lo realizas vos misma, en tu casa, en un lugar donde te sientas cómoda.

¿Requiere de alguna preparación previa?

No.

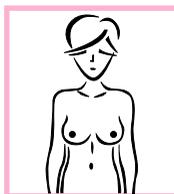
1. Fuente: Fundación AVON.



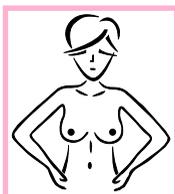
¿En qué consiste?

Es muy sencillo, y aquí te presentamos una guía para realizarlo. Ante cualquier bulto o anomalía que detectes, no te asustes y visitá a tu ginecólogo que te indicará qué pasos seguir.

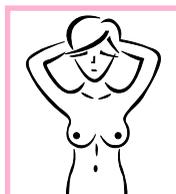
MANOS AL COSTADO DEL CUERPO



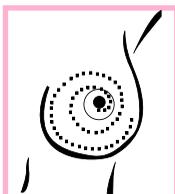
MANOS EN LA CINTURA



MANOS EN LA NUCA



1 Es importante observar y conocer el aspecto de tus mamas. Ubícate frente al espejo y compará ambas mamas. (Ver figuras).



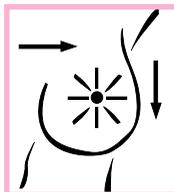
2 Levantá un brazo y presioná con la yema de los dedos en forma circular. Comenzá el recorrido desde afuera hacia adentro hasta llegar al pezón.



3 Presioná el pezón entre los dedos controlando que no haya secreciones de líquidos.



4 Colocá una almohada bajo el hombro con el brazo levantado y pasá la mano bajo la cabeza.



5 Recorré con los dedos toda la superficie de la mama de arriba a abajo y de izquierda a derecha.



MITOS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

1 Solamente lo pueden padecer las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama u otros factores de riesgo.

NO. La mayoría de las mujeres que padecen cáncer de mama no tienen historia familiar de este tipo de cáncer ni factores de riesgo. De todas maneras, si tenés antecedentes familiares de cáncer de mama y/o te desarrollaste antes de los 11 años, informale a tu médico para que pueda tener en cuenta estos factores.

2 Cualquier bulto en las mamas es indicio de que se padece cáncer de mama.

NO. Los nódulos no siempre significan que se padece cáncer. Existen nódulos benignos, así como mastitis, quistes, fibroadenomas, necrosis grasa y adenosis son otras afecciones que pueden presentarse en tus mamas. Por eso, ante una mamografía anormal, no te asustes y consultá con tu ginecólogo/a.

3 El cáncer de mama siempre es mortal

NO. La tasa de curación del cáncer de mama, detectado tempranamente, es cercana al 80%.

La osteoporosis

LAS MUJERES DEBEMOS CUIDAR NUESTROS HUESOS A LO LARGO DE TODA LA VIDA. EN GENERAL, ALCANZAMOS EL MÁXIMO DE MASA ÓSEA (DENSIDAD DE LOS HUESOS) EN ALGÚN MOMENTO ENTRE LOS 25 Y LOS 35 AÑOS, Y LUEGO LOS HUESOS SE VAN HACIENDO MÁS POROSOS Y DÉBILES, EN UN PROCESO NATURAL QUE SE ACELERA CON LA MENOPAUSIA.



NUESTROS HUESOS MÁS SANOS Y MÁS FUERTES

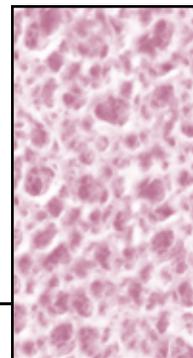
LA OSTEOPOROSIS

Es una enfermedad que debilita los huesos progresivamente volviéndolos frágiles. No presenta síntomas, pero duplica la probabilidad de fracturas, que son dolorosas y requieren de tratamientos prolongados.

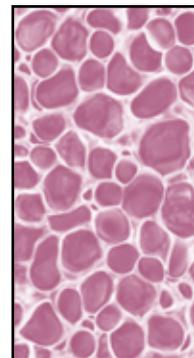
El estudio a través del cual podemos conocer el estado de nuestros huesos se llama Densitometría, y tu médico te indicará cuándo debes realizarlo. Algunos hábitos desarrollados a lo largo de toda la vida pueden ayudar a reducir el riesgo de la enfermedad:



Composición ósea normal



Con osteoporosis



- 1 Consumí alimentos ricos en calcio como leche, queso y yogurt. También naranjas, brócoli, repollo, maíz, nueces y pescado aportan calcio a tu dieta.
- 2 Consumí suficiente vitamina D diariamente. Podés obtenerla a través del sol y de algunas comidas, como los cítricos. Solamente 10 minutos de luz solar en las manos, brazos y cara, dos o tres veces a la semana, te proporcionan la vitamina D que tu cuerpo necesita.
- 3 Agregá una pequeña cantidad de queso rallado a tus comidas. Por ejemplo, al puré, tartas, empanadas, entre otras.
- 4 Algunos productos que consumís diariamente tienen versiones fortificadas, que están etiquetadas como "ricas en calcio". Si elegís estos productos, estarás aumentando de manera sencilla tu consumo diario de calcio.
- 5 Agregale leche a tu café o infusiones en el desayuno, merienda o durante el día.
- 6 Si padecés de intolerancia a la lactosa, elegí productos lácteos sin lactosa y comidas fortificadas.
- 7 Realizá actividad física. El ejercicio ayuda a disminuir la pérdida de hueso y aumenta tu equilibrio y fuerza muscular, reduciendo el riesgo de fracturas.

TU GINECÓLOGO TE INDICARÁ EN QUÉ MOMENTO DEBES REALIZARTE ESTUDIOS PARA DETECTAR LA OSTEOPOROSIS. ESTE ESTUDIO SE DENOMINA DENSITOMETRÍA.

¿Cómo cuidarnos a lo largo de toda la vida? 

La Densitometría

Es el estudio que mide la densidad de los huesos.

¿Cuándo?

Este estudio es recomendable a partir de la menopausia. Sin embargo, conversá con tu médico sobre sus recomendaciones para tu caso particular.

¿Con qué frecuencia?

La frecuencia de este estudio queda a criterio de tu médico.

¿Quién y dónde se realiza?

Lo realiza un médico en hospitales y centros de salud.

¿Requiere de alguna preparación previa?

No.

¿En qué consiste?

Es una técnica sencilla e indolora que permite una medición precisa de la densidad ósea de los huesos de la cadera y la columna vertebral lumbar.

Tratamiento de la osteoporosis

Además de los hábitos saludables mencionados, tu médico puede recomendarte si hace falta comenzar un tratamiento. Existen diferentes tratamientos que pueden mejorar la salud de tus huesos y que se basan en la reposición de calcio a través de medicamentos o fijadores de calcio y la administración de vitamina D.

FACTORES DE RIESGO QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE PADECER OSTEOPOROSIS:

Antecedentes familiares de osteoporosis.

Menopausia precoz (antes de los 40 años).

Estar bajo tratamiento prolongado para tiroides, convulsiones, artritis o asma.

Ser fumador

Consumir bebidas alcohólicas en exceso.

Llevar un estilo de vida sedentario.

Anticoncepción

LA SEXUALIDAD ES UN COMPONENTE DE LA VIDA HUMANA PRESENTE A LO LARGO DE TODA LA VIDA Y QUE CADA PERSONA DEBE ELEGIR CÓMO VIVIR. ES UN DERECHO DE TODAS LAS MUJERES ELEGIR CON QUIÉN, CUÁNDO Y CÓMO EJERCER NUESTRA SEXUALIDAD.

EL PRESERVATIVO ES EL ÚNICO MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE NOS PROTEGE A MUJERES Y VARONES CONTRA LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (MÁS ADELANTE ENCONTRARÁS UN CAPÍTULO ESPECÍFICO SOBRE ESTAS ENFERMEDADES).

Nuestro objetivo es brindarte toda la información sobre los métodos anticonceptivos existentes y los modos de prevenir las infecciones de transmisión sexual para que puedas cuidarte, eligiendo aquello que mejor se adapte a tu estilo de vida, creencias y posibilidades.

La anticoncepción es la utilización de distintos métodos para evitar embarazos no deseados. Para ello, lo más importante es informarse sobre todas las alternativas posibles y considerar cuál es la mejor para cada una.

Recopilamos los distintos métodos de anticoncepción que promueven distintos organismos de salud pública.

Las mujeres tenemos derecho a elegir los métodos que consideremos más coherentes con nuestros valores personales, familiares, culturales o religiosos.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Preservativo

¿Con qué frecuencia?

El preservativo debe utilizarse desde el inicio hasta el final de la relación sexual, ya que previo a la eyaculación el pene libera gotas de semen que pueden contener espermatozoides.

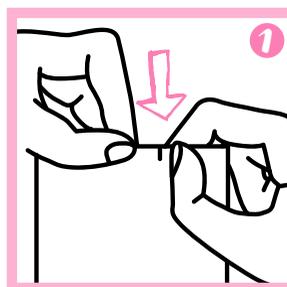
¿Dónde se consigue?

Se consiguen gratuitamente en Hospitales Públicos y Centros de Salud. También los podés comprar en las farmacias y kioscos.

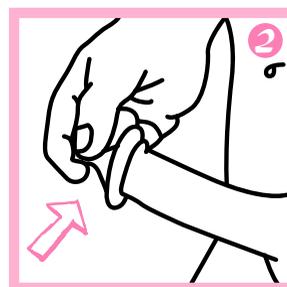
¿Cuál es su efectividad?

Bien utilizado, el preservativo es efectivo en el 97% de los casos.

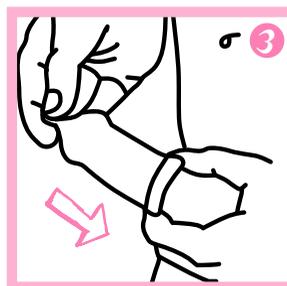
¿Cómo se utiliza?



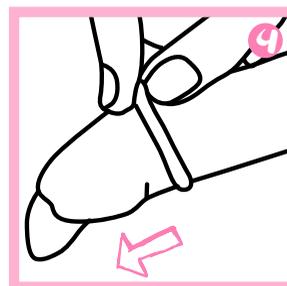
El sobre del preservativo se abre por la ranura. No se usan los dientes ni objetos filosos.



Se sujeta firmemente la punta del preservativo mientras se coloca en el pene erecto.



Sin soltar la punta del preservativo, se desenrolla hasta llegar a la base del pene evitando la acumulación de aire.



Después de la eyaculación se sujeta el preservativo por su base, para evitar la salida del semen, se hace un nudo y se deshecha.

**LOS SIGUIENTES MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS
NO NOS PROTEGEN DE LAS ITS
O INFECCIONES DE TRANSMISIÓN
SEXUAL.**

Dispositivo intrauterino (DIU)

¿Qué es?

Es un método que dificulta el paso de los espermatozoides hacia las trompas



¿Cómo se utiliza?

El dispositivo es colocado en el útero por un médico e impide que los óvulos se junten con los espermatozoides.

¿Con qué frecuencia?

El DIU tiene una duración de entre 5 y 10 años. Se puede retirar antes de la fecha prevista, pero es importante no hacerlo después, ya que su remoción puede ser más dificultosa.

¿Dónde se consigue?

Se coloca gratuitamente en centros de salud y servicios hospitalarios de ginecología general o en secciones específicas de procreación responsable.

¿Cuál es su efectividad?

Su efectividad está entre un 97 y un 99%.



Pastillas anticonceptivas

¿Qué son?

Son píldoras que impiden la ovulación. Antes de comenzar a tomar pastillas debemos consultar a un ginecólogo para saber si es la mejor opción para nosotras.

¿Cómo se utilizan?

Comenzamos a tomarla el primer día del sangrado menstrual, hasta finalizar la caja, aproximadamente al mismo horario. Vienen en cajas de 21 y 28 comprimidos. En caso de olvidos, debemos tomar apenas recordemos el comprimido olvidado y continuar luego con la toma en el horario habitual. Si el olvido se produce por más de 12 horas, el efecto anovulatorio de las pastillas se reduce, y existe probabilidad de embarazo.

¿Con qué frecuencia?

Debemos tomarlas diariamente.

¿Dónde se consiguen?

Se distribuyen gratuitamente en centros de salud y servicios hospitalarios de ginecología general o en secciones específicas de procreación responsable.

¿Cuál es su efectividad?

Si las tomas se realizan correctamente, las pastillas anticonceptivas son efectivas en un 99,5% de los casos. Sin embargo, si no se toman correctamente su efectividad se reduce drásticamente.

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad de la mujer



¿Qué es?

Estos métodos se basan en la abstinencia de relaciones sexuales en los días fértiles del ciclo femenino. Dentro de ellos, el más utilizado es el método de calendario.

¿Cómo se utiliza?

Para utilizarlo, tenemos que registrar nuestro ciclo menstrual durante un año. El primer día del sangrado menstrual se contabiliza o cuenta como día 1. Del ciclo menstrual más corto que hayamos registrado se restan 18 días: la fecha obtenida indica el primer día del período fértil. Luego, se sustraen 11 días del ciclo menstrual más largo que hayamos registrado: la fecha obtenida indica el último día de la etapa fértil.

¿Cuál es su efectividad?

Los métodos de anticoncepción naturales tienen una efectividad menor al resto de los métodos mencionados, ya que nuestros ciclos menstruales pueden modificarse.



▶ OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MENOS FRECUENTES

Parches e inyecciones

¿Qué son?

Son métodos anticonceptivos de aplicación mensual, puede ser una inyección o un parche que están compuestos por estrógenos y otros componentes de acción prolongada que permiten la duración mensual de la anticoncepción.

¿Cómo se utilizan?

La primera dosis se aplica el primer día del ciclo; y luego, cada treinta días, pudiéndose adelantar o retrasar tres días, por lo que resulta práctico que la usuaria lo aplique siempre en la misma fecha calendario (por ejemplo: si su primer aplicación fue el 9 de noviembre, que realice las siguientes aplicaciones el 9 de cada mes: 9 de diciembre, 9 de enero, etc.).



Ligadura de trompas

¿Qué es?

Es un método anticonceptivo para mujeres que no desean tener hijos o han decidido dejar de tenerlos. Se trata de una cirugía rápida y sencilla en la que se ligan las Trompas de Falopio para evitar los embarazos. Se hace con anestesia total o peridural.

¿Cómo se utiliza?

En Argentina la ley 16.130 garantiza la accesibilidad a los métodos de anticoncepción quirúrgicos. Esto quiere decir que tenés derecho a acceder a la ligadura de trompas de manera gratuita en hospitales públicos, obras sociales y prepagas de todo el país.

Ante cualquier duda, comunicate con la línea de salud sexual del **Ministerio de Salud de la Nación:**
0800-222-3444

**LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS
NO ES ABORTIVA, SINO QUE ACTÚA
IMPIDIENDO TEMPORARIAMENTE
TU OVULACIÓN EVITANDO
QUE TUS ÓVULOS SE JUNTEN CON
UN ESPERMATOZOIDE.**

▶ ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Pastilla del día después²

¿Qué es?

Es un anticonceptivo de emergencia. Esto quiere decir que se utiliza en los casos en que otros métodos de anticoncepción fallaron o no fueron utilizados y la mujer desea evitar un embarazo. Esta pastilla no es abortiva, sino que actúa impidiendo temporariamente tu ovulación y así evita que tus óvulos se junten con un espermatozoide. Si el embarazo ya se produjo al momento de la toma, esta pastilla no daña el embrión.

¿Cómo se utiliza?

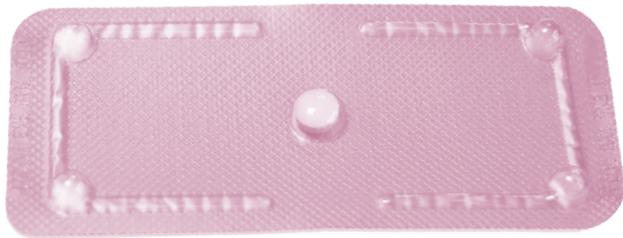
Vienen en presentaciones de una o dos pastillas que deben tomarse luego de la relación sexual en la que falló el método anticonceptivo o no se utilizó ninguno.

¿Dónde se consigue?

La podés conseguir gratuitamente en hospitales o comprarla en farmacias.

¿Cuál es su efectividad?

Dentro de las 12 horas de producida la relación sexual, esta pastilla es muy efectiva; luego de ese período va reduciendo su efectividad. Sin embargo, no es tan efectiva como los métodos anticonceptivos regulares, y no es recomendable su uso frecuente, ya que tiene algunos efectos secundarios como: náuseas, vómitos, dolor abdominal, sensibilidad mamaria, cefalea, mareos y fatiga.



2. Programa de Salud Sexual y Reproductiva.
Ministerio de Salud de la Nación.



MITOS SOBRE LA ANTICONCEPCIÓN³

1 No puedo quedar embarazada en mi primera relación sexual.

NO. Esta creencia está muy difundida y es causa de muchos embarazos no deseados. Las mujeres podemos quedar embarazadas desde que tenemos la primera menstruación a través de relaciones sexuales, sea esta la primera o no.



3 Las pastillas anticonceptivas engordan.

NO. Hoy en día las pastillas anticonceptivas tienen bajas dosis de hormonas, por lo que esto no ocurre. De todas maneras, en algunos casos las mujeres podemos experimentar leves retenciones de líquido.



2 No puedo quedar embarazada mientras estoy indispueta.

NO. Si bien es poco probable, existen casos de embarazo durante la menstruación. Esto se produce por cambios en el ciclo menstrual de las mujeres. Si queremos evitar embarazos, debemos utilizar anticoncepción en todo momento del ciclo.



4 Las pastillas anticonceptivas producen cáncer.

NO. Hasta el momento no se ha demostrado relación alguna entre el uso de pastillas anticonceptivas y el cáncer.



3. Oizerobich, S. (s/d). "Mitos sobre anticoncepción".
Disponble en: <http://www.sagij.org.ar>



Infecciones de transmisión sexual

LAS ITS (ANTES LLAMADAS ETS, ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL) SON INFECCIONES QUE SE TRANSMITEN A TRAVÉS DE LAS RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN.

MUCHAS DE ESTAS ENFERMEDADES SON ASINTOMÁTICAS Y QUIENES LAS PADECEN NO LO SABEN. PARA PREVENIR Y DETECTAR PRECOZMENTE LAS ITS, LO MÁS IMPORTANTE ES QUE VISITES REGULARMENTE A TU MÉDICO GINECÓLOGO.

LAS ITS, INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL SON ENFERMEDADES QUE SE TRANSMITEN A TRAVÉS DE LAS RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN.

▶ SÍNTOMAS DE LAS ITS⁴

Si bien muchas de estas enfermedades son asintomáticas, algunos de los síntomas más frecuentes de las ITS son:

Picazón y flujo vaginal, dolor durante las relaciones sexuales, al orinar o en la zona pelviana.

Llagas en la zona genital, anal o en la boca lesiones en la piel, en especial en las palmas de las manos y los pies.

Pequeñas ampollas con dolor y verrugas en la zona genital.

Fiebre, dolores en el cuerpo y ganglios, cansancio, pérdida de peso, infecciones frecuentes, fatiga.

Si bien los síntomas mencionados podrían señalar la presencia de una ITS, también pueden indicar otras enfermedades. Por eso, ante cualquier duda consultá a tu médico.

▶ LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS FRECUENTES

El VIH/SIDA

¿Qué es?

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es el virus que produce la enfermedad del SIDA. Se puede ser portador del virus durante muchos años sin tener la enfermedad del SIDA. En esta etapa, el virus se contagia si el portador no se cuida. En algún momento, el virus debilita el sistema de defensas del portador de VIH y produce enfermedades. En ese momento, se dice que la persona está enferma de SIDA.

¿Cómo se diagnostica?

Como el VIH es silencioso, en caso de haber tenido relaciones sexuales sin protección, es necesario hacerse el examen de sangre que permite detectar la presencia del VIH pasados seis meses. El test ELISA se realiza en todos los hospitales y centros de salud de manera privada y gratuita.

¿Cuál es su tratamiento?

Si bien la enfermedad del SIDA hasta hoy no tiene cura, existen medicamentos específicos que permiten transitar la enfermedad haciendo vida normal durante muchos años. Para mejorar la sobrevida, la detección precoz es fundamental.

4. Fuente: Manual para la Mujer, CIPPEC (2004)

La gonorrea

¿Qué es?

Es una enfermedad bacteriana que puede causar infección de la uretra, el cuello del útero, el recto y la garganta. La gonorrea es una enfermedad que en general, no produce síntomas hasta varias semanas después del contagio.

¿Cómo se diagnostica?

Los síntomas de la gonorrea son ardor o dolor al orinar y flujo vaginal de color amarillo. Si no se la detecta y trata tempranamente, la gonorrea puede llevar a la esterilidad y la infección puede afectar las trompas de Falopio (por donde transita el óvulo para encontrarse con el espermatozoide). Ante esta sintomatología, lo mejor es realizar una consulta a su médico que, mediante un sencillo estudio de laboratorio, podrá confirmar la enfermedad.

¿Cuál es su tratamiento?

Su tratamiento es simple y sencillo, ya que el germen responde a varios antibióticos.

Sífilis

¿Qué es?

La sífilis es producida por un germen llamado espiroqueta y su principal síntoma es una llaga o úlcera en los órganos genitales (pene, vagina o vulva), ano o boca, según el tipo de práctica sexual que se haya realizado. Esta llaga no es dolorosa pero sí altamente contagiosa. Además, pueden aparecer ganglios en la ingle.

¿Cómo se diagnostica?

La manera más habitual de diagnosticar esta enfermedad es a través de un análisis de sangre. Para realizarlo, consultá tu médico.

¿Cuál es su tratamiento?

Si se la detecta tempranamente, el tratamiento es sumamente sencillo y no deja secuelas. En sus fases más avanzadas, la sífilis puede producir daños en el corazón y en el sistema nervioso central. Por eso, si tuviste relaciones sexuales sin protección y tenés alguno de los síntomas mencionados, acudí a un médico lo antes posible.

VPH o virus del papiloma humano

¿Qué es?

Es una familia de virus que pueden afectar la zona genital u anal y que pueden ser causantes de cáncer de cuello de útero. Son más de 40 tipos diferentes de virus de los cuales 14 pueden producir lesiones que podrían evolucionar en cáncer de cuello de útero.

¿Cómo se diagnostica?

Se diagnostica a través del PAP, que se realiza gratuitamente en todos los centros de salud y hospitales públicos del país. "Para saber qué es el PAP y cómo proceder para realizártelo, consultá la página 7.

Vacuna contra el VPH:

¿Qué es?

Es una vacuna que inmuniza a las mujeres que no iniciaron relaciones sexuales contra dos tipos de VPH que son responsables del 77%⁵ de los casos de cáncer de cuello de útero.

5. Ministerio de Salud de la Nación: <http://msal.gov.ar/htm/Site/vph.asp>



¿Cuándo?

En Argentina, la vacuna se incorporó al calendario de vacunación oficial a partir de 2011 para todas las niñas de 11 años. Se aplica de manera gratuita en todos los hospitales y centros de salud del país.

En el caso de mujeres de más de 11 años que no han iniciado relaciones sexuales, recomendamos consultar al médico sobre los beneficios de la vacuna. En este caso, la vacuna debe abonarse de manera particular.

¿Con qué frecuencia?

La vacuna se administra en tres dosis.

¿Requiere de alguna preparación previa?

No.

¿En qué consiste?

Hay dos tipos de vacunas: una bivalente (que nos protege contra dos tipos virales, el 16 y el 18) y otra cuadrivalente (que nos protege contra cuatro tipos virales, el 16, el 18, el 6 y el 11, estos dos últimos responsables de la mayoría de las verrugas benignas en el tracto genital). El calendario nacional incluye de manera obligatoria y gratuita la vacuna bivalente. De todas maneras, las mujeres que no comenzaron las relaciones sexuales pueden optar por vacunarse con cualquiera de las dos vacunas abonando su costo.

De todas maneras, a pesar de la existencia de la vacuna, es muy importante que las mujeres continuemos realizándonos los controles preventivos anualmente.



MITOS SOBRE LAS ITS

1 Las ITS no se transmiten por medio del sexo oral o anal sin protección.

NO. Los gérmenes causantes de las ITS pueden ingresar a tu cuerpo a través de pequeños cortes o desgarros en la boca y en el ano, por lo que a través de una relación sexual anal u oral sin protección, podés contraer una ITS.

2 Si tu pareja sexual tiene una ITS, esto se notará en su cuerpo.

La mayor parte de las ITS son silenciosas, no producen síntomas durante un largo período de tiempo y solo pueden detectarse a través de exámenes de sangre. Incluso cuando lo hacen, no se puede detectar una ITS con solo mirar a la persona. El preservativo es el único método anticonceptivo que nos protege a mujeres y varones contra las enfermedades de transmisión sexual.



Embarazo y lactancia

EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA SON MOMENTOS MUY IMPORTANTES PARA LAS MUJERES.
EN LAS SIGUIENTES LÍNEAS TE ORIENTAMOS SOBRE CÓMO TENER UN EMBARAZO Y UNA LACTANCIA SALUDABLES.



► CUIDADOS PRENATALES

Los controles prenatales son aquellos que debe realizarse una mujer desde que confirma su embarazo hasta el nacimiento de su bebé. El objetivo de estos cuidados es tener un embarazo saludable, un parto exitoso y un bebé sano. Por ello, las mujeres tenemos el derecho y la responsabilidad de acceder a cuidados prenatales desde el inicio del embarazo.

Los médicos obstetras, médicos ginecólogos, parteras u otros profesionales de la salud, te orientarán sobre los distintos estudios que deberás realizarte durante el embarazo. Te sugerimos visitar a cualquiera de ellos con esta frecuencia:



**Semana
4 a 28**

1 visita al mes:
cada 4 semanas



**Semana
28 a 36**

2 visitas al mes
cada 2
a 3 semanas



**Semana
36**

Hasta el parto
1 visita
a la semana



► PREGUNTAS IMPORTANTES PARA HACER A TU MÉDICO SI ESTÁS EMBARAZADA⁶

¿Cómo afecta mi embarazo si tengo alguna enfermedad preexistente (diabetes, hipertensión arterial, infecciones, etc.)?

¿Qué medicamentos puedo consumir durante el embarazo?

¿Cuál es mi peso ideal durante el embarazo?

¿Qué debo hacer si tengo pérdidas durante el embarazo?

¿Cuánto tiempo debería esperar entre embarazos?

¿Qué pasa si en mi familia ha habido partos prematuros?

¿Cuáles son los signos de parto prematuro y qué debo hacer?

6. Fuente: Guía de salud para la mujer de Wisconsin (2008).

► ALGUNOS CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE⁷

No fumar, beber alcohol ni usar drogas.

Evitá estar cerca de personas que fuman.

Realizá ejercicio moderado periódicamente: caminar, nadar, etc.

Dormí regularmente.

Conservá una dieta sana y completa, no te saltees comidas.

Reducí el consumo de cafeína. La cafeína se encuentra en: el café, chocolates, té y bebidas gaseosas.

Antes de tomar cualquier medicamento, consultá con un profesional de la salud.

Evitá exponerte a rayos X (si tenés que hacerte una radiografía, avisá al médico radiólogo antes de realizártela).

7. Fuente: Guía de salud para la mujer de Wisconsin (2008).



LACTANCIA

La lactancia es el período en que las madres damos de amamantar a nuestros bebés. Esta etapa tiene extensiones variables, según las posibilidades y decisiones de cada mujer que amamanta.

La lactancia es fundamental para el desarrollo de los bebés, porque la leche materna proporciona nutrientes esenciales para tener defensas que los protegen durante los primeros meses de su vida.

De todas maneras, algunas mamás deciden no amamantar por distintas razones y es importante respetar también esta decisión.

Hoy en día existen leches especialmente diseñadas para bebés que reemplazan gran parte de los beneficios de la leche materna.

EL CUIDADO DE NUESTRAS MAMAS DURANTE LA LACTANCIA

Durante la lactancia, nuestras mamas precisan de algunos cuidados básicos para no contraer infecciones. Algunos de estos consejos pueden ayudarte:

1 Cada vez que termines de amamantar a tu bebé, higienizá tus pechos con agua y secalos con una toalla limpia. No utilices jabón, porque puede afectar la lubricación propia de tu cuerpo.

2 Los pezones deben permanecer lubricados. Para eso, podés masajearlos con aceite de almendras o crema de caléndula, a través de movimientos suaves y circulares. En cualquiera de estos casos, enjuagá con agua tus mamas luego de estos masajes o antes de amamantar.



3 Es muy importante airear los pezones para que la piel que los cubre se fortifique. Si utilizás un corpiño para amamantar, podés dejar baja la tapa que recubre los pezones en algunos momentos del día para que estos permanezcan expuestos.

4 Exponer los pezones al sol es una práctica que también puede ayudarte. Podés empezar con una toma de 5 minutos al primer día e ir agregando 5 minutos por día hasta llegar a 30 minutos diarios. Es importante que la exposición sea directa y no a través del vidrio y que la realices en horarios de baja radiación (de 8 a 11 hs. y de 16 a 19 hs.).

EL CUIDADO DE NUESTRAS MAMAS DURANTE LA LACTANCIA

5 Utilizá corpiños limpios a diario y protectores de pezones, para evitar que la tela de los corpiños los lastimen.

6 No dejes pasar grandes períodos sin amamantar a tu bebé, si se acumula leche en tus mamas estas pueden congestionarse y provocar dolor.

7 No amamantes siempre del mismo lado, es conveniente ir rotando, primero un pecho y luego el otro.



8 Cuando amamantes, buscá una posición en la que tu bebé pueda succionar no solamente el pezón sino toda la areola, ya que si solo se agarra del pezón, puede tironear y lastimarlo.

9 Si tenés dudas sobre el amamantamiento o sentís incomodidad o molestias, no dudes en acudir a un médico y transmitirle esta inquietud. El amamantamiento, como todo proceso, requiere de ciertos aprendizajes y a veces del consejo de algún profesional.

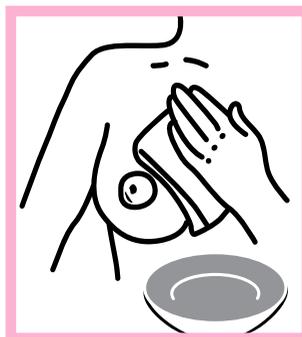
AFECCIONES MÁS FRECUENTES DE NUESTRAS MAMAS DURANTE LA LACTANCIA

Nuestras mamas tienen mucho trabajo durante la lactancia y, por eso, a veces contraen infecciones que debemos detectar rápidamente.

Inflamación de los pechos

¿Qué es?

En las primeras dos o tres semanas después del parto, es normal que sientas que los pechos se encuentran inflamados, ya que estos se hacen más grandes, pesados y sensibles cuando comienza la producción de leche.



¿Cuál es su tratamiento?

Esa sensación debería desaparecer luego de las primeras semanas, cuando ya te encuentres amamantando con frecuencia. De lo contrario, te recomendamos consultar a tu médico.

SI TENÉS DUDAS SOBRE EL AMAMANTAMIENTO O SENTÍS INCOMODIDAD O MOLESTIAS, NO DUDES EN ACUDIR A UN MÉDICO Y TRANSMITIRLE ESTA INQUIETUD.

Taponamiento de conductos

¿Qué es?

Los conductos de las mamas son, en el caso de las madres primerizas, poco elásticos porque no han tenido uso previo. Por eso, a veces queda leche en estos conductos que se espesa y, luego, estos se taponan. El principal síntoma es el dolor local a la palpación, y en los orificios del pezón se puede ver una capa blanca o costra que los tapa.

¿Cuál es su tratamiento?

A partir de estos síntomas, la solución más frecuente es el cambio de posiciones durante el amantamiento, para ayudar a vaciar los conductos altos y bajos del pezón.

Grietas del pezón

¿Qué son?

Las grietas del pezón pueden producirse tanto si el bebé está mucho tiempo prendido en el pecho, como si está demasiado poco. Otra causa posible es que el bebé se encuentre en la posición incorrecta y no esté prendiéndose a toda la aureola.



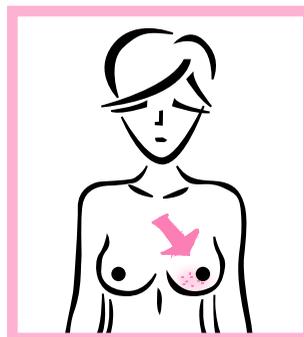
¿Cuál es su tratamiento?

Para tratarlo, te sugerimos seguir los consejos que enumeramos previamente en “¿Cómo cuidar nuestras mamas durante la lactancia?” y verificar que tu bebé esté mamando en la posición correcta.

Mastitis

¿Qué es?

La mastitis es una infección en las glándulas mamarias. A diferencia de las afecciones mencionadas anteriormente, en la mastitis hay fiebre, mucha inflamación y manchas rojas en las mamas.



¿Qué hacer en estos casos?

Ante estos síntomas, es fundamental que recurras al médico lo más pronto posible y no interrumpas la lactancia excepto que salga pus del pecho.



Menopausia y climaterio

LA MENOPAUSIA ES EL MOMENTO EN QUE LAS MUJERES DEJAMOS DE TENER PERÍODOS MENSTRUALES. LA MENOPAUSIA ES UN PROCESO FISIOLÓGICO PERFECTAMENTE NORMAL Y NOS SUCEDE A TODAS LAS MUJERES. ESTE ES UN PROCESO NATURAL QUE TIENE DISTINTAS ETAPAS.

Previo a la menopausia las mujeres pasamos por un período de transición, llamado perimenopausia, en el cual los períodos son menos frecuentes y el sangrado es menor. Este período de transición dura, habitualmente, entre tres y cinco años.

La menopausia se confirma cuando hay una falta del período durante 12 meses. Esto sucede aproximadamente entre los 45 y 55 años.

Luego de la menopausia las mujeres entramos en un período llamado climaterio, donde ya no tenemos menstruaciones y dejamos de ser fértiles.

¿Cuáles son sus síntomas?

Las mujeres nos damos cuenta de que ha llegado la menopausia principalmente, porque vemos que durante un año entero dejamos de menstruar. Además, existen otros síntomas que se presentan en algunas mujeres durante la perimenopausia y pueden continuar en la menopausia:

- 1 Calores (enrojecimiento acompañado de transpiración)
- 2 Sequedad vaginal
- 3 Insomnio
- 4 Problemas de concentración o memoria
- 5 Cambios en la respuesta sexual o falta de interés sexual
- 6 Cambios en el temperamento (cambios de humor o irritación).

¿Puedo quedar embarazada después de la menopausia?

No. Sin embargo, sí es posible quedar embarazada durante la perimenopausia, a pesar de la edad avanzada.

Es importante tener en cuenta que el embarazo en mujeres mayores trae aparejados muchos riesgos, tanto para la mamá como para el bebé. Por eso, se recomienda que utilicemos métodos anticonceptivos hasta que hayan pasado doce meses de interrupción del sangrado menstrual.





MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA

1 La menopausia es una enfermedad causada por la ausencia de hormonas.

NO. La menopausia no es una enfermedad, sino un proceso normal por el que pasamos todas las mujeres alcanzada una determinada edad. Así como el comienzo de las menstruaciones indican un cambio en el cuerpo, la menopausia implica otro a partir del cual nuestros cuerpos se preparan para culminar la etapa fértil.

2 Las mujeres que están en el climaterio no experimentan más deseo sexual.

NO. El deseo sexual no se vincula solamente con factores biológicos, sino que es también producto de factores culturales, psicológicos y emocionales. Por eso, la llegada de la menopausia no implica la pérdida del deseo sexual.

3 Todas las mujeres padecen sofocos y cambios repentinos de humor durante la menopausia.

NO. Cada mujer es distinta y, por lo tanto, las experiencias respecto de la menopausia también lo son. Si bien un 75% de las mujeres experimentan alguna molestia durante la menopausia, algunas no presentan síntomas. Asimismo, su intensidad y frecuencia pueden variar de mujer a mujer.



TRATAMIENTOS PARA LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

No existe un único tratamiento adecuado para todas las mujeres durante la menopausia. Debemos consultar con nuestro médico qué tratamiento es el más adecuado para nuestro caso particular.



Además, existen algunos hábitos que pueden ayudarnos a sentirnos mejor durante la menopausia⁸:

- 1 No fumar
- 2 Hacer ejercicio regularmente
- 3 Seguir una dieta saludable
- 4 Consumir suficiente calcio y vitamina D
- 5 Mantenerse fresca para sentir menos los calores
- 6 Utilizar un lubricante para aliviar la sequedad vaginal

8. Fuente: Guía de salud para la mujer de Wisconsin (2008).

Violencia de género

LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES CUALQUIER ACCIÓN O CONDUCTA QUE CAUSE MUERTE, DAÑO O SUFRIMIENTO FÍSICO, SEXUAL O PSICOLÓGICO A UNA MUJER EJERCIDA POR UN HOMBRE.

ES UN PROBLEMA SOCIAL CONSECUENCIA DE UNA DISTRIBUCIÓN DESIGUAL DEL PODER ENTRE VARONES Y MUJERES.

NOS INVOLUCRA A TODOS MODIFICAR ESTE ESQUEMA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA SOCIEDAD DONDE TODAS LAS MUJERES SEAMOS RESPETADAS.



SI SOS VÍCTIMA DE ALGÚN TIPO DE VIOLENCIA EN TU HOGAR O LUGAR DE TRABAJO, ES MUY IMPORTANTE QUE PIDAS AYUDA. HOY EN DÍA, EXISTEN MUCHOS MECANISMOS, ANÓNIMOS Y GRATUITOS, PENSADOS PARA

AYUDARTE A SALIR DE LA SITUACIÓN DE VIOLENCIA. NO DUDES EN COMUNICARTE CON EL 0800 66 68537 (MUJER)

AL FINAL DE ESTA GUIA ENCONTRARÁS MÁS RECURSOS DE APOYO Y ASESORAMIENTO PARA CONSULTAR.

LA VIOLENCIA NO ES SOLAMENTE GOLPES

La violencia de género⁹ es más que la violencia física. También existen agresiones de tipo sexual, que pueden ser violaciones (donde hay penetración) o abusos (sin penetración). Además, se considera violencia hacia las mujeres las agresiones psicológicas, obstétricas, laborales y el abuso económico.

Si las mujeres decimos “no” y no se nos escucha, nos encontramos frente a una situación de violencia de género.

9. Campaña “Otra vida es posible”, Presidencia de la Nación.

URL: www.vivirsinviolencia.com.ar

Calendario de cuidados de la mujer

1 Todos los meses, en los primeros días del ciclo menstrual, examiné tus mamas. Ante cualquier anomalía, no te asustes y asistí a un médico ginecólogo/a.

2 Al menos una vez por año realizá una visita al ginecólogo/a: el o la médica te realizarán el PAP y Colposcopia y (si tenés más de 45 años) te darán la orden para realizarte una mamografía.

3 Si tenés vida sexual activa, elegí el modo en que vas a cuidarte y vivir tu sexualidad de manera saludable.

4 Durante el embarazo, realizá controles médicos periódicos: consultá con el o ella con qué frecuencia te sugiere visitarlo/a.

5 Después de la menopausia, consultá a tu médico para realizarte una densitometría y así prevenir la osteoporosis.

ALGUNOS CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA ANTES DE ASISTIR A UN CENTRO DE SALUD



Antes de asistir a tu centro de salud más cercano, te recomendamos llamar por teléfono para consultar los horarios de atención. Para solicitar turnos, comunicate con tiempo ya que los turnos suelen tener cierta demora. Siempre recordá la importancia de los cuidados para mantenerte saludable.

Además, pedí que te informen sobre los requisitos para realizarte la prestación de salud que estás buscando. Usualmente, algunos de estos requisitos son los siguientes:

Para consulta ginecológica:

Solicitar turno.

Para Mamografía:

Asistir con orden médica (en la consulta ginecológica, el médico te realizará la orden);

Para Densitometría:

Asistir con orden médica (en la consulta ginecológica, el médico te realizará la orden);

Para Test de HIV:

No precisás orden médica, el test es gratuito y secreto (los resultados se entregan en sobre cerrado).

Si bien todos los servicios que encontrarás en esta lista son públicos y gratuitos, en algunos de ellos pueden solicitarte un bono contribución.

Además, la realización de mamografías y densitometrías, algunos hospitales requieren que la orden sea de un médico del mismo hospital. Por eso, consultá antes de solicitar el turno.

Finalmente, recordá que el médico es tu principal aliado en el cuidado de vos misma. Consultá con él o ella todas las dudas y temores que tengas sobre tu salud y prácticas preventivas.



GUÍA DE SERVICIOS

▶ SERVICIOS DE SALUD

Cobertura PROFE

Tel.: **4331-0208**. **Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Pami

138. Llamando a este número te orientan donde y a quien solicitar cada estudio. Atención al afiliado con número de DNI o número de afiliado.

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV / Densitometría.

Superintendencia de Salud

Roque Saenz Peña 530 PB. Tel.: **4344-2800 / 0800-222-7258**. Si tenés cobertura social, en este número te van a indicar los pasos a seguir para acceder al servicio de salud que necesites.

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Programa de Cáncer Genito Mamario

Provincia de Buenos Aires.
Tel.: **0221-4292758** - sspr@ms.gba.gov.ar

Mamógrafo móvil de Avón-Lalcec

Tel.: **4832-4800 / 2684**

Servicios ofrecidos: Mamografía.

Fundación Oncológica Encuentro

Viamonte 2565, 4° "B" - CABA. Tel.: **4962-5108**
Presentarse con orden médica de hospital público, hay bono contribución no obligatorio.

Servicios ofrecidos: Mamografía.

Asociación Civil Macma

Juramento 2801, 3° "A" - CABA. Tel.: **4782-4616 / 4786-4549**. Presentarse con orden médica de hospital público. **Servicios ofrecidos:** Mamografía.

▶ HOSPITALES DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

Central de Turnos para hospitales públicos GCBA

147. Llamando a este número podés solicitar turno para ginecología en el hospital que elijas.

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Pirovano

Av. Monroe 3555 - CABA.
Tel.: **4542-0562** (opción rayos).

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Rivadavia

Av. Gral. Las Heras 2670. Tel.: **4809-2000**.

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Piñero

Av. Varela 1301. Tel.: **4631-8601 / 8100**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Penna

Pedro Chutro 3380. Tel.: **4911-7300**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Hospital Fernández

Cerviño 3356. Tel.: **4808-2601 / 2600**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Zubizarreta

Nueva York 3952. Tel.: **4501-0686**

(opción **151**). **Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Ramos Mejía

Urquiza 609. Tel.: **4127-0336**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Argerich

Corbeta Pi y Margall 750. Tel.: **4121-0700 / 0800**.

Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Durand

Av. Díaz Velez 5044. Tel.: **4981-2790 / 2570**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Hospital Álvarez

Aranguren 2701 - CABA.

Tel.: **4611-6666 / 2155 / 6409**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Hospital Velez Sarsfield

Pedro Calderón de la Barca 1550.

Tel.: **4639-8700**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Hospital Santojanni

Pilar 950 - CABA - Tel.: **4630-5500 / 5509**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Hospital Tornú

Combatientes de Malvinas 3002 - CABA.

Tel.: **4521-3600 / 1236 / 8700**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Hospital Materno Infantil "R. Sarda"

Esteban de Luca 2151 - CABA. Tel.: **4943-3567**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Hospital de infecciosas "F. Muñiz"

Uspallata 2272 - CABA. Tel.: **4304-8764**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

▶ CENTROS DE SALUD CABA

VILLA PUEYRRREDÓN:

Centro de Salud N° 2

Terrada 5850 - Tel.: **4572-9520 / 6798**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

VILLA LUGANO:

Centro de Salud N° 5

Av. Piedrabuena 3200. Tel.: **4687-0494 / 1672**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Centro de Salud N° 7

2 de Abril de 1982 y Montiel. Tel.: **4602-5161**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Centro de Salud N° 18

Miralla esq. Battle y Ordóñez. Tel.: **4638-7226**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Centro de Salud N° 29

Av. Dellepiane 6999, Salita San José.

Tel.: **4601-7973**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Centro de Salud N° 44

Saraza 4202. Tel.: **4601-3686 / 9776**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

LA BOCA:

Centro de Salud N° 9

Irala 1254. Tel.: **4302-9983**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Centro de Salud N° 41

Ministro Brin 842. Tel.: **4361-8736**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

PARQUE AVELLANEDA:

Centro de Salud N° 13

Av. Directorio 4210. Tel.: **4671-5693**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

SAN TELMO:

Centro de Salud N° 15

Humberto 1° 470. Tel.: **4361-4938**

Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

FLORES:

Centro de Salud Nº 20

Ana María Janner y Charrúa. Tel.: **4919-2144**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

Centro de Salud Nº 40

Bonorino 1729. Tel.: **4631-4554**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

SOLDATI:

Centro de Salud Nº 24

Calle L sin número entre M. Castro y Laguna.
Tel.: **4637-2002**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

CHACARITA:

Centro de Salud Nº 33

Av. Córdoba 5656. Tel.: **4770-9202**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

BARRACAS:

Centro de Salud Nº 35

Oswaldo Cruz y Zavaleta. Tel.: **4301-8720**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

ALMAGRO:

Centro de Salud Nº 38

Medrano 350. Tel.: **4958-4783**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

PARQUE PATRICIOS:

Centro de Salud Nº 39

24 de Noviembre 1679. Tel.: **4911-3576**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Test de HIV.

HOSPITALES Y CENTROS DE SALUD EN EL CONURBANO BONAERESE

ZONA NORTE

ESCOBAR:

Centro de Atención Primaria de la Salud "Dr. Luis Resio"

Mateo Church y Dupuy.
Tel.: **03488-477862 / 938**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

SAN FERNANDO:

Hospital Zonal General de Agudos "Petrona V de Cordero"

Belgrano N 1955.
Tel.: **4744-2693 / 5885 / 3374 / 4557**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

SAN MARTÍN:

Hospital Interzonal General de Agudos "General Manuel Belgrano"

Constituyentes N 3120 - Villa Zagala
Tel.: **4752-8450** **Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Interzonal General de Agudos "Eva Perón"

Ricardo Balbín Nº 3200. Tel.: **4724-3000 / 1105**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

TIGRE:

Turnos Telefónicos, Municipalidad de Tigre

Tel.: **0810-444-3400 / 4379-4802 / 4882 / 0800-333-7763**
Servicios ofrecidos: Ginecología.

Hospital Zonal Gral. De Agudos

"Magdalena Villegas de Martínez"

Constituyentes Nº 395.
Tel.: **4736-0157 / 0211 / 0154 / 0144**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

VICENTE LÓPEZ:

Hospital Municipal Dr. B. Houssay

H. Yrigoyen 1757. Tel.: **4796-7200 / 36**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

ZÁRATE:

Hospital Zonal de Agudos

"Virgen del Carmen"

Dr. Félix Pagola Nº 1502.
Tel.: **03487-422300**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

ZONA OESTE

GENERAL RODRÍGUEZ:

Hospital Interzonal General de Agudos "V. López y Planes"

Alem y 25 de Mayo. Tel.: **0237-484-0323 / 0022**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

ISIDRO CASANOVA:

Hospital Interzonal General de Agudos "Dr. Paroissien"

Brigada Juan Manuel de Rosas Nº 5975.
Tel.: **4669-3440 / 4466-1200**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

JOSÉ C. PAZ:

Hospital Zonal de Agudos "Gdor. Domingo Mercante"

René Favalaro Nº 4750.
Tel.: **02320-413950 / 434100**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

LA MATANZA:

Hospital Zonal General de Agudos "Simplemente Evita"

Dr. Equiza Nº 3610 Bo. Los Ceibos -
Tel.: **02202-422232**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

LUJÁN:

Hospital Local "Ntra. Sra. de Luján"

San Martín 1750. Tel.: **(2323)-420437.**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

MORENO:

Hospital Descentralizado Zonal "Mariano y Luciano de la Vega"

Av. Libertador Nº 10.
Tel.: **0237-4620038 / 39**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

MERLO:

Hospital Zonal General de Agudos "Héroes de Malvinas"

Ricardo Balbín N 1910.
Tel.: **0220-4859322 / 114**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

MORÓN:

Hospital Interzonal de Agudos

"Luis Güemes"

Av. Rivadavia 15.000 - Haedo.
Tel.: **4659-2011 al 18.**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

Hospital Nacional Prof. Dr. A. Posadas

Illia S/N y Marconi - Haedo. Tel.: **4469-9200 / 9300**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

3 DE FEBRERO:

Hospital Carrillo

H. Irigoye Nº 1051 - Ciudadela. Tel.: **4653-1061 / 65**
Servicios ofrecidos: Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

**Hospital Zonal General de Agudos
"Dr. C.A. Bocalandro"**

Ruta 8 Km. 20,5 N° 9100.

Tel.: **4841-0219**.**Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**ZONA SUR****AVELLANEDA:****Hospital Municipal Dr. Eduardo Wilde**Baradero 5808. Tel.: **5227-5600****Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía /
Test de HIV.**Hospital Interzonal General de Agudos
"Dr. Pedro Fiorito"**

Belgrano N° 851.

Tel.: **4201-5760****Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía /
Test de HIV.**Hospital Interzonal General de Agudos
"Presidente Perón"**

Anatole France N° 773.

Tel.: **4204-1021 / 28****Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía /
Test de HIV.**BERISSO:****Hospital Zonal General de Agudos
"Dr. Mario V. Larrain"**

5 (Londres) N° 4453 e/ 166 y Av. Montevideo.

Tel.: **0221 461-1101 / 461-1102 / 464-5164****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**EZEIZA:****Hospital Zonal General de Agudos
"Dr. Alberto Eurnekian"**Alem N° 349. Tel.: **4389-1215 / 1216 / 1217****Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía /
Test de HIV.**FLORENCIO VARELA:****Hospital General de Agudos
Descentralizado "Evita Pueblo"**

Calle 136 e/27 y 28.

Tel.: **4223-2992 / 97**.**Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía /
Test de HIV.**Hospital Zonal General de Agudos
"Mi Pueblo"**

Progreso N° 240, Villa Vatteone.

Tel.: **4287-6422 / 4355-3316****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**GUERNICA:****Hospital Zonal General de Agudos
"Dra. C. Grierson"**Alberdi 238. Tel.: **(02224) 475415****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**INGENIERO BUDGE:****Hospital Materno Infantil "Dr. Oscar Allende"**Azamor y Claudio De Alas. **Servicios ofrecidos:**

Ginecología / Mamografía / Test de HIV.

LANÚS:**Hospital Interzonal Gral. de Agudos "Evita"**Río de Janeiro N° 1910. Tel.: **4241-69122****Servicios ofrecidos:** Ginecología.**Hospital Zonal Especializado
en Oncología de Lanús**Pringles N° 1257. Tel.: **4241-2968****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**Hospital "Dr. Oñativía"**Dr. Ramón Carrillo 1339. Tel.: **4219-5040 / 5045 /****5046. Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**LA PLATA:****Hospital Zonal General de Agudos
"Ricardo Gutierrez"**Diag. 114 e/39 y 40 S/N. Tel.: **0221-4215241****Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía /
Test de HIV.**Hospital Interzonal General de Agudos
"Prof. Dr. Rodolfo Rossi"**Calle 37 e /117 y 118 N° 183. Tel.: **0221-4828821**
/ 4247598**Servicios ofrecidos:** Ginecología / Mamografía /
Test de HIV.**HIGA "Gral. San Martín"**Calle 1 N° 1791. Tel.: **(0221) 424-5665****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**Hospital General Zonal de Agudos
"San Roque"**508 e/18 y 19. Tel.: **(0221) 484-0290****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**Hospital Interzonal de Agudos
y Crónicos "Dr. A. Korn"**Calle 120 esq. 175. Tel.: **(0221) 478-0018****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**LOMAS DE ZAMORA:****Hospital UPA****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**QUILMES:****Hospital Zonal General de Agudos
"Dr. Isidoro Iriarte"**

Allison Bell N° 770.

Tel.: **4253-6021 / 23****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**SAN FRANCISCO SOLANO:****Hospital "Dr. E. Oller"**

Calle 844 N° 2100.

Tel.: **4212-2976 / 4212-7339 / 4212-9721 / 4271-****1807 / 4212-2481****Servicios ofrecidos:** Ginecología /

Mamografía / Test de HIV.

Hospital Subzonal General Dr. R. Carrillo

Pascual Santoro Esq. Matheu - San Vicente.

Tel.: **(02225) 481415****Servicios ofrecidos:** Ginecología /
Mamografía / Test de HIV.**VIOLENCIA DE GÉNERO****Centro de Atención a las Víctimas
de Violencia Sexual**

Pasaje Peluffo 3981 - CABA

Tel.: **4981-6882 / 4958-4291****Servicios ofrecidos:** Violencia de género.**Consejo Nacional de las Mujeres
Presidencia de la Nación**

Av. Paseo Colón 275, 5° piso - CABA

Tel.: **4342-7079 / 9010****Servicios ofrecidos:** Orientación
y derivación en casos de violencia familiar
y drogadicción.**Oficina de Violencia Doméstica - Corte
Suprema de Justicia de la Nación**

Lavalle 1250 - Recepción de denuncias.

Tel.: 4370-4600 - internos 4510 al 4514)

Servicios ofrecidos: Violencia de género.**Ministerio de Justicia y Derechos
Humanos de la Nación**

137. Las 24 hs. en la CABA.

Brigada de atención en calle y domicilio.

En todo el territorio Nacional,

CABA y GBA.

Tel.: **4958-4291 / 4981-6882****Servicios ofrecidos:** Violencia de género.



Dirección General de la Mujer del GBCA

Tel.: **4323-8000** int. **4800**

Asesoramiento, orientación y representación legal en casos de violencia familiar y derivaciones.

Servicios ofrecidos: Violencia de género

CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES:

Línea de los derechos de la mujer (GCBA)

Tel.: **0800-666-8537** (opción 3).

Aquí pueden asesorarte sobre leyes de salud y reclamos a Obras Sociales.

Servicios ofrecidos: Ginecología.

Línea gratuita para la mujer (GCBA)

Carlos Pellegrini 211, 7º piso - CABA

Tel.: **0800-666-MUJER / 4323-8451 /**

4393-6462 / 0800-666-8537

Servicios ofrecidos: Violencia de género

Dirección general de la Mujer (GCBA)

Tel.: **0800-666-8537** **Servicios ofrecidos:** Tareas de sensibilización violencia familiar.

Línea Asistencia Integral para

Adolescentes “Noviazgos Violentos” (GCBA)

Tel.: **4307-6715**. Para adolescentes de 13 a 21

años. Lunes a viernes de 9 a 16.30 hs.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

CENTROS INTEGRALES DE LA MUJER DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES (CIM)

Centro J. Salguero Elvira Rawson

Tel.: **4867-0163**.

Servicios ofrecidos: Asesoramiento, orientación y representación legal en casos de violencia familiar y maltrato infantil, también realizan derivaciones.

Isabel Calvo

Piedras 1281. Tel.: **4307-3187**

Servicios ofrecidos: Orientación psicológica, asesoría y representación legal en casos de violencia de género.

Margarita Malharo

24 de Noviembre 113. Tel.: **4931-6296**

Servicios ofrecidos: Orientación psicológica, asesoría y representación legal en casos de violencia de género.

Alicia Moreau de Justo

Humberto 1º 470. Tel.: **4300-7775**

Servicios ofrecidos: Orientación psicológica, asesoría y representación legal en casos de violencia de género.

Centro Cafayate

Cafayate 5230. Villa Lugano. Tel.: **4604-0590**

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

Centro Aberastury

Hipólito Irigoyen 3202. Tel.: **4956-1768**.

Servicios ofrecidos: Programa para madres maltratadas por sus hijos mayores de 14 años y atención a hombres violentos desde un abordaje grupal.

Centro Beiro “María Gallego”

Francisco Beiró 5229. Tel.: **4568-1245**.

Servicios ofrecidos: Orientación psicológica, asesoría legal en casos de violencia de género.

Casa de Medio Camino “Julietta Lanteri”

Carlos Pellegrini 211, 7º piso.

Línea Mujer **0800-666-8537**

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

CIM Villa Lugano

Escalada 4557. Tel.: **156-915-6622**

Atención de lunes a viernes de 19 a 21 hs.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

OTROS CENTROS PARA LA MUJER

CABA

Centro de Documentación y Biblioteca “Zita Montes de Oca”

Agüero 301.

Tel.: **4866-3298**.

Asistencia a hombres violentos.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

Casa “Mariquita Sanchez”

Domicilio Reservado.

Tel.: **0800-666-8537**

Atención descentralizada. Dispositivos de alojamiento, recuperación y atención.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

Casa “Juana Manso”

Domicilio Reservado.

Tel.: **0800-666-8538**

Atención descentralizada. Hogar de puertas abiertas que brinda albergue, asistencia integral en salud, capacitación y acompañamiento en gestión social.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

Hogar “Eva Duarte”

La Pampa 750. Tel.: **4785-9381**. Hogar para

madres adolescentes de hasta 21 años.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Secretaría de Derechos Humanos

Tel.: **0800-555-0137**

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

Consejo Prov. de la familia y desarrollo humano.

Gobernación de la Pcia. de Bs. As.

Tel.: **0800-666-5065**.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

ZONA SUR

BERAZATEGUI:

Comisaría de la familia y de la mujer

160 entre 24 y 25; Villa Mitre.

Pcia. de Bs. As. Tel.: **4395-1283**

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

FLORENCIO VARELA:

Comisaría de la familia

y de la mujer Sargento Cabral

y Alfonsina Storni

Pcia. de Bs. As.

Tel.: **4275-7185 / 8208**

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

LA PLATA:

Comisaría de la familia y de la mujer

1 entre 42 y 43 N° 523. Pcia. de Bs. As.

Tel.: **(0221) 423-1826**

Servicios ofrecidos: Violencia de género

Consejo de la Mujer

de la Municipalidad de La Plata,

Asesoría de la Mujer

Pasaje Dardo Rocha (50 e/6 y 7), 1º piso.

Pcia. de Bs. As. Tel.: **(0221) 427-0393**

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

ZONA OESTE

JOSÉ C. PAZ:

Dirección Integral de Niñez,

Adolescencia y Familia

de la Municipalidad de José C. Paz

Zuviria 4800 - Pcia. de Bs. As.

Tel.: **02320-423290**.

(Frente al hospital del Diabético).

Terapia grupal y derivaciones.

Servicios ofrecidos: Violencia de género.

LA MATANZA:

Comisaría de la familia y de la mujer

Ombú 3720 - Pcia. de Bs. As.

Tel.: **4484-5826**

Servicios ofrecidos: Violencia de género.



Av. Santa Fe 1821, piso 3,
C1123AAA, C.A.B.A., Argentina. Tel.: 54 11 5237-4000
info@tzedaka.org.ar - www.tzedaka.org.ar