

## Tome el control de las infecciones:

- Si cree tener una infección, consulte a su médico.
- Practique sexo más seguro, use condones.
- Limite la cantidad de parejas sexuales.
- Consulte a un dentista para un control y una limpieza.
- Cepíllese los dientes y use seda dental diariamente.
- Evite los irrigadores vaginales.
- Desarrolle apoyo social para ayudar a disminuir el estrés.

Todas las mujeres necesitan su propio proveedor de servicios de salud. Comuníquese con un centro de salud comunitario, un hospital o el Departamento de Salud para que la ayuden a encontrar el suyo.



## RECURSOS ADICIONALES

Asociación Americana de Diabetes  
(800) 342-2383  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Asociación Americana del Corazón  
(800) 242-8721  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Planned Parenthood  
(800) 230-PLAN  
[www.ppwi.org](http://www.ppwi.org)

Planificación familiar de Wisconsin  
(800) 362-2002

Línea directa materno-infantil de Wisconsin  
(800) 722-2295

*Agradecimientos especiales al Departamento de  
Salud Pública del condado de Pinellas*



MS C630A, PO Box 1997, Milwaukee, WI 53201-1997  
Teléfono (414) 266-2743 . Fax (414) 266-3338 . [www.idcw.org](http://www.idcw.org)

*Infant Death Center of Wisconsin está financiado por Children's Hospital of Wisconsin y MCH Title V Services Block Grant, por medio de la Oficina de Salud Materno-Infantil de la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

© 2008 Infant Death Center of Wisconsin. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

# Tome CONTROL su cuerpo



## LA DETECCIÓN PRECOZ PUEDE SALVARLE LA VIDA

---

- Hágase un autoexamen de senos mensualmente.
- Programe un examen médico anual.
- Hágase un examen de Papanicolau anualmente.
- Hable con su médico para vacunarse contra el virus del papiloma humano. Los estudios demuestran que puede prevenir la mayoría de las verrugas genitales y de los casos de cáncer de cuello uterino.



## TOME EL CONTROL DE SU CUERPO Y VIDA: PERMÍTASE TENER ESPACIO

---

Si ha tenido un bebé, tómese tiempo para volver a tener fuerzas y energía antes de quedar embarazada nuevamente. Los bebés planificados son más saludables y tienen madres más saludables.

- Hable con su médico sobre sus opciones de métodos anticonceptivos.
- Marque su calendario y renueve a tiempo su método anticonceptivo.
- Hable con su médico antes de dejar su método anticonceptivo.
- Protéjase siempre.
- Considere el impacto físico, financiero y emocional de un bebé antes de quedar embarazada.

Se puede obtener ayuda para reducir los embarazos no planificados a través del Programa de planificación familiar de Wisconsin.



## TOME EL CONTROL DE LAS INFECCIONES

---

### Sométase a exámenes y tratamientos

La mitad de las mujeres diagnosticadas con cáncer de cuello uterino nunca se sometieron a un examen de Papanicolau.

Al menos 1 de cada 4 adolescentes sexualmente activos contraerá una enfermedad de transmisión sexual durante su vida.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que hay 19 millones de nuevas infecciones transmitidas sexualmente cada año



### Las infecciones comunes en las mujeres incluyen:

- enfermedades de transmisión sexual, incluidas la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el herpes y el VIH;
- vaginitis bacteriana, que generalmente no tiene síntomas;
- infecciones urinarias;
- gingivitis (enfermedad de las encías), que se ha relacionado a ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, diabetes y bebés prematuros.