

Tu cuerpo, tus decisiones

Tenés derecho a recibir información clara, atención respetuosa y confidencial.

Doble protección

El preservativo ayuda a prevenir embarazo y también ITS/VIH.

Consulta sin vergüenza

Podés preguntar en centros de salud, hospitales o al 0800 222 3444.

1. ¿Qué significa cuidar la salud sexual?

La salud sexual y reproductiva no es solo “evitar un embarazo”. También incluye conocer el propio cuerpo, decidir con información, prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), reconocer vínculos respetuosos y saber dónde pedir ayuda.

- **Consentimiento:** toda práctica sexual debe ser libre, clara y reversible. Si alguien no quiere, duda, está presionado/a o no puede decidir, no hay consentimiento.
- **Cuidado compartido:** la prevención no es responsabilidad de una sola persona. Hablar, acordar y cuidarse también es parte del vínculo.
- **Información confiable:** redes sociales y amigos pueden ayudar, pero las decisiones de salud conviene confirmarlas con equipos de salud.

2. Derechos de adolescentes y jóvenes

Atención e información: Las adolescencias tienen derecho a recibir atención en salud sexual y reproductiva, información completa y respeto de la confidencialidad.

Acceso a métodos: La Ley 25.673 garantiza el acceso a métodos anticonceptivos en centros de salud, hospitales, obras sociales y prepagas.

Acompañamiento adulto: Las familias pueden orientar y acompañar, pero no deben impedir decisiones sobre salud sexual y reproductiva.

Test de VIH: Desde los 13 años se puede pedir el test de VIH sin autorización ni acompañamiento de progenitores.

3. Métodos anticonceptivos: elegir con información

No existe un único método “mejor” para todas las personas. El mejor método es el que se adapta a tu cuerpo, tu momento de vida, tus preferencias y tu posibilidad de usarlo correctamente.

Tipo	Ejemplos	Qué tener en cuenta	Protege ITS/VIH
Barrera	Preservativo peneano, preservativo vaginal, campo de látex.	Se usa en cada práctica sexual; revisar vencimiento y colocación.	Sí, preservativos/campo de látex.
Hormonales	Pastillas, inyectables, parche, anillo, implante.	Requieren indicación/consejería. Algunos dependen de uso regular.	No.
Larga duración	DIU de cobre, DIU hormonal, implante subdérmico.	Muy efectivos y reversibles; no dependen de recordar todos los días.	No.
Emergencia	Anticoncepción hormonal de emergencia (AHE).	Para después de relación sin protección o falla del método. Cuanto antes, mejor.	No.
Permanentes	Ligadura tubaria y vasectomía.	Métodos quirúrgicos para personas que ya tomaron esa decisión.	No.

4. ITS: prevenir, testear y tratar

Las ITS pueden transmitirse durante prácticas sexuales orales, vaginales o anales sin preservativo o campo de látex. Algunas no dan síntomas visibles, por eso el testeo y la consulta son parte del cuidado.

- **Usá preservativo** desde el inicio hasta el final de la práctica sexual.
- **No compartas** elementos cortopunzantes.

● **Consultá** si aparece ardor al orinar, flujo o secreción con mal olor, lesiones, llagas, picazón, dolor pélvico o dolor durante relaciones.

● **Recordá:** muchas ITS tienen tratamiento y detectarlas a tiempo evita complicaciones.

Para llevar a casa

Preguntá en familia si tenés obra social, centro de salud de referencia o médico/a de confianza.

Primera consulta

No hace falta “saber todo”: podés ir solo/a a preguntar y pedir orientación confidencial.

Algo importante

La vergüenza no debe ser una barrera. Los equipos de salud están para acompañar, no para juzgar.

5. Uso correcto del preservativo: pasos simples

1. Antes: Revisá vencimiento, envase sano y que tenga aire. Abrilo con los dedos, no con dientes ni tijera.

3. Durante: Usalo todo el tiempo. Si se rompe, se sale o queda mal colocado, cambialo.

5. Importante: No uses dos preservativos juntos. La fricción puede romperlos.

2. Colocación: Ponelo antes de cualquier contacto genital. Apretá la punta y desenrollá hasta la base.

4. Después: Retirá sujetando la base, anudá y tirá a la basura. No lo reutilices.

6. Lubricante: Usá lubricante a base de agua o silicona. Evitá aceites con preservativos de látex.

6. Anticoncepción de emergencia: cuándo y cómo

¿Cuándo?

Después de una relación sin protección, si falló el método o ante una situación de violencia sexual.

¿Cuándo tomarla?

Es más efectiva cuanto antes, especialmente dentro de las primeras 12 horas. Puede tomarse hasta 5 días después, con menor efectividad.

¿Qué no hace?

No protege del VIH ni de otras ITS. Después, seguí usando preservativo y consultá.

7. Para quienes están por ingresar a la universidad

Checklist de autocuidado	Señales para pedir ayuda
• Conocer dónde está el centro de salud más cercano.	• Relación sexual sin protección o rotura de preservativo.
• Llevar preservativos y saber usarlos.	• Retraso menstrual o sospecha de embarazo.
• Tener un método elegido si hay posibilidad de embarazo.	• Síntomas compatibles con ITS.
• Hacerse testeos de VIH/ITS si hubo exposición o ante dudas.	• Presión, violencia, control o miedo en un vínculo.
• Hablar de límites, consentimiento y cuidado antes de una relación.	• Dudas sobre identidad, orientación, anticoncepción o cuerpo.

8. Mitos frecuentes

“Con una vez no pasa nada”

Sí puede haber embarazo o ITS. El cuidado debe estar desde el inicio.

“Si no hay síntomas, no hay ITS”

Falso. Muchas ITS pueden no mostrar síntomas al principio.

“La AHE es para usar siempre”

Falso. Es de emergencia, no reemplaza un método habitual.

9. ¿Dónde consultar en Mendoza?

Línea Salud Sexual

0800 222 3444
Gratuita y confidencial.

Centros de salud y hospitales

Consejería, preservativos, AHE, DIU e implantes según disponibilidad y criterio clínico.

Escaneá para más info



argentina.gob.ar/salud/sexual

10. Vínculos respetuosos y señales de alerta

Buen trato Respeto por límites, tiempos, privacidad, identidad, orientación y decisiones.	Alerta Control del celular, celos como excusa, presión para tener relaciones, amenazas o difusión de imágenes sin permiso.	Qué hacer Hablá con una persona de confianza y pedí ayuda en salud, escuela, universidad o líneas de orientación.
---	--	---

11. Mini plan personal de cuidado

Antes Informarme, elegir método y acordar cuidado.	Durante Preservativo/campo de látex y consentimiento todo el tiempo.	Después Consultar si hubo falla, exposición o dudas.	Siempre No quedarme con miedo o vergüenza: preguntar es cuidarse.
--	--	--	---

Cuidarse también es preguntar. La información es un derecho y pedir ayuda a tiempo es una forma de autocuidado.

Vacunarse es cuidarnos

Prevención y promoción de la vacunación para
estudiantes de secundaria y familias

Idea clave

Las vacunas entrenan nuestras defensas antes de que aparezca la enfermedad.

Para llevar a casa

Revisá tu carnet y preguntá si te falta alguna dosis.

Dónde consultar

Centro de salud u hospital público. No requieren orden médica.

1. ¿Qué es una vacuna y por qué importa?

Una vacuna le muestra al sistema inmune una parte del microorganismo, o una versión inactivada o atenuada, para que el cuerpo aprenda a defenderse. Si después la persona entra en contacto con ese virus o bacteria, sus defensas responden más rápido y pueden evitar la enfermedad o disminuir su gravedad.

- **Prevención individual:** baja el riesgo de enfermar gravemente.
- **Prevención comunitaria:** cuando muchas personas están vacunadas, se reduce la circulación de enfermedades y se protege a bebés, embarazadas, personas mayores o inmunocomprometidas.
- **Responsabilidad social:** vacunarse es una forma concreta de cuidar a quienes nos rodean.

2. Vacunas importantes en la adolescencia

A los 11 años corresponden refuerzos clave del Calendario Nacional. Si ya pasaste esa edad y no sabés si los tenés, acercate con tu carnet: el equipo de salud revisa y completa el esquema.

Vacuna	¿De qué protege?	Mensaje para estudiantes
VPH	Infecciones por Virus del Papiloma Humano asociadas a distintos cánceres.	Prevención antes de la vida adulta.
Meningococo ACWY	Meningitis y sepsis por meningococo.	Una dosis a los 11 años refuerza la protección.
Triple bacteriana acelular	Difteria, tétanos y tos convulsa.	La tos convulsa puede ser grave para bebés.
Fiebre amarilla	Para residentes o viajeros a zonas de riesgo.	Consultar antes de viajar.

3. Calendario por etapas de la vida: resumen para mirar en familia

El Calendario Nacional incluye vacunas para todas las etapas. Este cuadro ayuda a detectar qué revisar; no reemplaza la consulta con el equipo de salud.

Etapas	Vacunas que se revisan o aplican	Dato clave
Embarazo	Antigripal; triple bacteriana acelular desde semana 20; VSR entre semanas 32 y 36.	También protege al bebé al nacer.
Recién nacidos	Hepatitis B en las primeras 12 h y BCG antes del egreso.	La BCG previene formas graves de tuberculosis.
Hasta 1 año	Rotavirus, quintuple, IPV, neumococo, meningococo, antigripal desde 6 meses, triple viral y hepatitis A.	Hay varias dosis: el carnet es clave.
Hasta 2 años	Refuerzos/dosis de meningococo, varicela, antigripal, quintuple y fiebre amarilla en zonas de riesgo.	No abandonar controles.
5 años	IPV, varicela, triple viral y triple bacteriana celular.	Revisar antes del ingreso escolar.
11 años	Meningococo, triple bacteriana acelular, VPH y fiebre amarilla en zonas de riesgo.	Etapas central para hablar de prevención.

15 a 64 años	Doble bacteriana cada 10 años; fiebre hemorrágica argentina desde 15 años en zonas de riesgo.	La vacunación sigue en la adultez.
65 años y más	Antigripal anual, neumococo conjugada y doble bacteriana cada 10 años.	Previene formas graves e internaciones.

Virus Sincicial Respiratorio (VSR)

La vacuna aplicada durante el embarazo ayuda a prevenir bronquiolitis y neumonía por VSR en bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses.

4. Lo que conviene revisar en secundaria

Triple viral / doble viral: Desde los 5 años, acreditar 2 dosis contra sarampión y rubéola, aplicadas después del año de vida.

Antigripal: Anual para grupos priorizados: embarazo, salud, mayores de 65 y personas con factores de riesgo.

Doble bacteriana: Desde los 15 años, iniciar o completar esquema y luego refuerzo cada 10 años.

COVID-19: Sigue ayudando a prevenir formas graves, especialmente en personas con riesgo.

5. Carnet de vacunación y mitos frecuentes

Carnet: cómo usarlo	Mitos: respuesta clara
• Llevalo a cada consulta o vacunatorio.	• “Las vacunas son solo para niños”: falso. Hay refuerzos en todas las etapas.
• Pedí que cada dosis quede registrada en papel y digital.	• “Si estoy sano, no necesito”: falso. La prevención actúa antes de enfermar.
• Sacale una foto clara y guardala.	• “Puedo darme más de una el mismo día”: en muchos casos sí; lo indica salud.
• Ante dudas, no adivines: consultá.	• “Vacunarme cuida a otros”: verdadero.

6. ¿Dónde vacunarse en Mendoza?

Las vacunas del Calendario Nacional se aplican gratis en centros de salud y hospitales públicos. También podés consultar centros de vacunación por departamento en InfoSalud Mendoza.

Calendario actualizado

argentina.gob.ar/salud/vacunas

Mendoza

infosalud.mendoza.gov.ar

Mensaje final

Vacunarse es cuidado personal, familiar y comunitario. La mejor vacuna es la que llega a tiempo, queda registrada y completa el esquema.



Escaneá para revisar el Calendario Nacional de Vacunación vigente.

Línea de consulta nacional: 0800-222-1002

Actividad para casa	Foto del carnet	Vacunas de 11 años	Centro cercano
Mirá tu carnet y marcá:	Sí / No / No sé	Sí / No / No sé	Sí / No / No sé