

MANUAL DE AUTOCUIDADO EN SALUD SEXUAL Y COVID-19

PARA MUJERES Y TRANSFEMENINAS
MIGRANTES EN CHILE





¿SABES QUÉ ES UN MANUAL DE AUTOCUIDADO?

Es un instrumento que nos informa, acompaña y orienta sobre los cuidados en la vida cotidiana y decisiones sobre nuestros cuerpos, nuestras familias y/o grupos, para contar con una mejor salud a partir de una perspectiva que surge desde nuestra propia responsabilidad.



¿POR QUÉ NECESITAMOS EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es muy importante, por ser sumamente indispensable para nosotras, para la salud de todas y con todos aquellos con quienes nos relacionamos en la vida cotidiana, para influir positivamente en las prácticas de cuidado, en nuestro trabajo, en la calle, en la casa, etc.

MI AUTOCUIDADO EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Para un autocuidado correcto debo conocer y tener claro mis derechos y los riesgos en mis prácticas sexuales, aún cuando estas prácticas sean con mi pareja estable o con un desconocido y/o cliente de trabajo, pues solo yo soy responsable de mi salud y del riesgo al que me expongo.

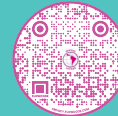


TE EXPLICAMOS LA FORMA CORRECTA DEL USO DEL PRESERVATIVO

Uso Del Preservativo Maculino

- ✓ Al utilizarlo correctamente, estaríamos evitando enfermedades e infecciones de transmisión sexual como, Sífilis, Hepatitis C, Hepatitis B y Gonorrea.
- ✓ Guardarlo en lugares sin exposición al calor, sin presión y sin olvidar leer la fecha de vencimiento antes de usarlo.
- ✓ Es importante realizarse exámenes preventivos frecuentemente, para estar en conocimiento de nuestra salud sexual actual.
- ✓ Utilizar un preservativo por cada relación o práctica sexual.

Puedes repasar cómo usarlo adecuadamente, escaneando este código:



¿Sabías Que También Existe El Preservativo Femenino?

Los condones femeninos son métodos anticonceptivos que le brindan autonomía a la mujer y también ayudan a prevenir el contagio de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

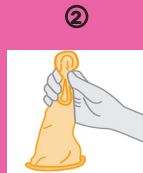


Uso Del Preservativo Femenino

- ✓ Se necesita planeación para tener un condón a la mano al momento de una relación sexual. Sin embargo, este tiene la ventaja de que se puede colocar hasta 8 horas antes de dicha relación sexual, (teniendo cuidado de no expulsarlo).
 - ✓ Este se puede utilizar durante la menstruación, durante el embarazo o después de un parto reciente.
- Es un método anticonceptivo controlado íntegramente por la
- ✓ mujer, por lo que incrementa su seguridad sobre la planificación del embarazo y la protección frente a enfermedades como VIH y otras de transmisión sexual (ETS).



Puedes repasar cómo usarlo adecuadamente aquí:





TE EXPLICAMOS SOBRE LAS PRINCIPALES ITS, ETS, SIDA Y VIH



¿QUÉ ES EL VIH?

Es un Virus de la Inmunodeficiencia Humana, que ataca al sistema inmune de la persona. El sistema inmune de nuestro cuerpo es la defensa natural contra las infecciones y enfermedades, como las bacterias, virus y hongos.

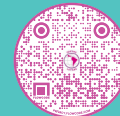
Formas de Transmisión

- ✓ Al mantener relaciones y prácticas sexuales no protegidas (sobre todo vaginales y anales).
- ✓ Al pincharse con una aguja que contenga sangre de una persona con VIH.
- ✓ Al compartir agujas para inyectarse drogas o para hacerse tatuajes.
- ✓ El VIH también puede ser transmitido de madre a hijo, durante el embarazo o el alumbramiento.

¿QUÉ ES EL SIDA?

Es la enfermedad causada por el virus del VIH, esta se presenta en la etapa final del virus, deteriorando la salud de la persona.

Repasa con este video la diferencia entre VIH - Sida, diagnóstico, síntomas, prevención y tratamiento:



¿QUÉ ES UNA ITS y/o ETS?

- ✓ **La ITS** es una Infección de Transmisión Sexual que se adquiere a través de relaciones sexuales no protegidas.
- ✓ **Las ETS** son los síntomas y/o Enfermedades asociadas, que presentan las personas cuando tienen una Infección de Transmisión Sexual.

Las ITS más frecuentes en Chile son:

- Condiloma Acuminado
- Sífilis
- Gonorrea
- Herpes
- Infecciones vaginales

✓ Síntomas

- **Úlceras:** Heridas, ampollas, verrugas en los genitales, en ano o boca.
- **Flujo no usual,** pus o líquido a través de los genitales de las personas.
- **Dolor en la parte inferior del abdomen,** en las relaciones sexuales, inflamación en las ingles.

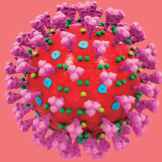


Repasa en este video arriba, distintas ITS, ETS y sus síntomas.



Si crees haber estado expuesta a una infección de transmisión sexual y presentas síntomas de una infección, visita un médico lo más pronto posible, conversa el tema con él y asegúrate de hacerte un chequeo antes de comenzar a tener relaciones sexuales con una nueva pareja.





TE EXPLICAMOS SOBRE EL CORONAVIRUS, COVID-19 Y SUS SÍNTOMAS

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

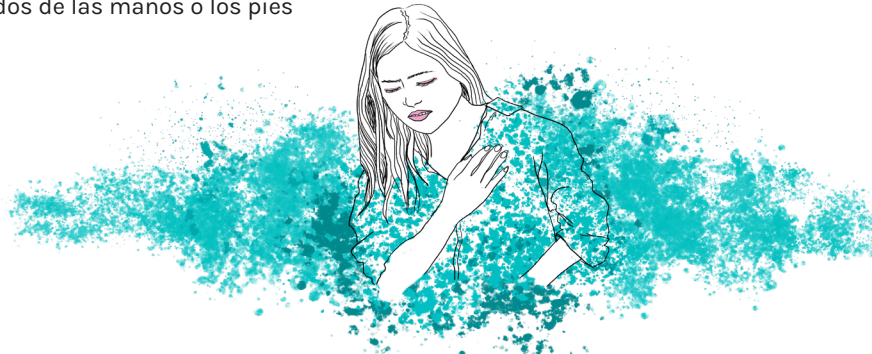
Es un virus, que principalmente, afecta en primera medida al sistema respiratorio de las personas.

¿QUÉ ES COVID-19?

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?

Fiebre, tos seca, dolores de garganta y musculares, presión en el pecho, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, diarrea, pérdida del gusto y/o el olfato, erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies



¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- ✓ Si tienes algunos de los síntomas pero estos son moderados, generalmente no es necesaria la atención hospitalaria; quédate en casa, realiza tu cuarentena por un tiempo no menor a 14 días, evita el contacto con otras personas y vigila tus síntomas.
- ✓ Busca inmediatamente atención médica si tienes dificultad para respirar o sientes dolor o presión en el pecho.
- ✓ Sigue las orientaciones sobre el autoaislamiento y autocuidado.
- ✓ Cuando acudas al centro de salud lleva mascarilla y si es posible, mantente al menos a un metro de distancia de las demás personas.
- ✓ Solicita tu examen PCR, en el consultorio más cercano a tu vivienda.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

- ✓ Lava muy bien tus manos cada vez que regreses de la calle. Utiliza frecuentemente alcohol gel y desinfectante.
- ✓ Utiliza mascarillas y guantes, en lugares de uso público y privado, como medios de transporte y otros.
- ✓ Realiza aseo y ventilaciones constantes en tu casa, para así evitar la proliferación del virus, acumulación de gérmenes y microbios.
- ✓ En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con un pañuelo desechable o el antebrazo, aún cuando tengas puesta la mascarilla.
- ✓ Procura mantener el distanciamiento social, en espacios de tránsito público y privado.
- ✓ Evita tocar tu cara con las manos, especialmente nariz, boca y ojos, cuando tus manos se encuentran sucias.
- ✓ Busca inmediatamente atención médica si tienes dificultad para respirar, sientes dolor o presión en el pecho, o si también presentas fiebre.



DATOS DE CONTACTO DESTACADOS

Salud Responde: Consultas por síntomas de coronavirus (Covid-19)

<https://saludresponde.minsal.cl/>

600 360 77 77

Residencias Sanitarias

<https://www.minsal.cl/residencias-sanitarias/>

800 726 666

Repasa la información sobre Covid-19 y sus medidas preventivas en el siguiente video



Además del correcto uso de la mascarilla en este video



Ambulancias Samu

131

Féminas Latinas.

+56 9 8607 1297

Fonosida

800 37 88 00



Farmacias de Turno

<https://farmanet.minsal.cl/maps/>





**Este material fue elaborado
por Féminas Latinas®**



<https://www.facebook.com/feminaslatinas/>



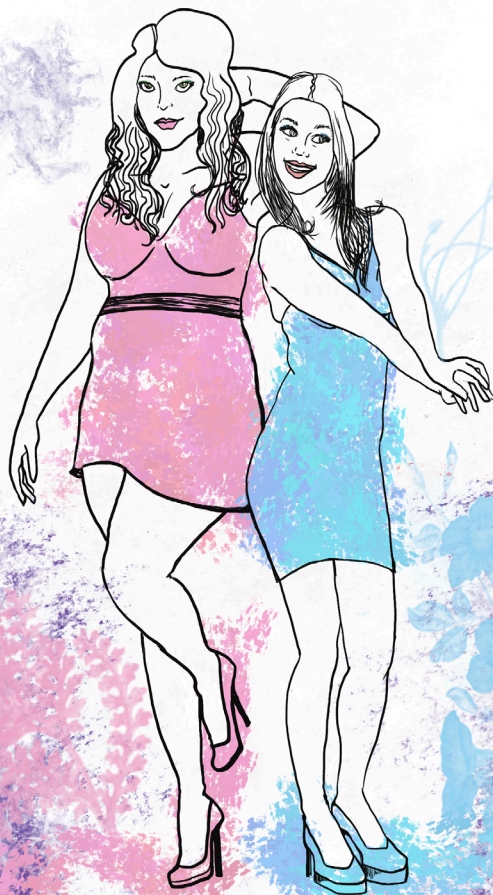
<https://www.instagram.com/feminaslatinas/>



<https://twitter.com/feminaslatinas/>



Whatsapp: +56 9 86071297



¿Qué debo hacer para ver los códigos redondos del manual?

- 1.** Descarga en tu celular una app Gratuita para leer códigos QR desde Google Play o Itunes como QR Sanner.
- 2.** Abre la app y escanea o toma una foto de los códigos del manual con ella.
- 3.** Sigue el enlace del video que te muestra la app.

