

Hablemos de Salud Sexual y Salud Reproductiva.

Si tenés **seguro social** podés acercarte al EBAIS de tu comunidad y consultar sobre los servicios de **salud sexual y salud reproductiva** que tiene a disposición la Caja Costarricense del Seguro Social, tales como planificación familiar, exámenes de papanicolaou, detección de infecciones de transmisión sexual, acompañamiento durante el embarazo, el parto y la lactancia.



¿Y si no tengo seguro social?

Aunque no contés con seguro social...

Tenés derecho a recibir atención en los servicios de salud durante todas las etapas de tu embarazo, parto y lactancia. Podés consultar en el EBAIS o centro de salud más cercano.

Podés preguntar en el EBAIS por la o el ATAP de tu comunidad para obtener métodos de protección como el condón femenino y el condón masculino.

Sin importar tu estatus migratorio o estado de la solicitud de refugio el cuidado de tu salud sexual y salud reproductiva es tu derecho.



¡Hablemos de derechos, salud y placer!



**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

¡Hablemos de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos!

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son derechos humanos, y nos protegen a todas las personas sin importar tu estatus migratorio, o la nacionalidad o estado de la solicitud de refugio.

¡Vos tenés derecho a disfrutar de una vida sexual y reproductiva saludable, placentera y responsable!



Conocé tus derechos:

- Explorar y disfrutar de una vida sexual placentera, sin que se te impida la libre expresión de tus derechos y la plenitud sexual.
- Integridad física, emocional y social. Vos tenés la decisión sobre tu cuerpo y nadie te debe violentar.
- Que se te brinde información de calidad, tenés derecho a un trato amable, claro y sin prejuicios de por medio.
- Ante la amenaza o la violación de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos tenés derecho a la protección de tu vida e integridad.
- Acceso a métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Protección y atención del embarazo y el parto.

El personal de salud tiene el deber de atender las necesidades de las personas respetando los derechos humanos y la dignidad de todas las personas sin importar su origen, nacionalidad, condición migratoria o estado de la solicitud de refugio.



¡Hablemos de derechos, salud y placer!



**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

Hablemos de Métodos Anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos te ayudan a prevenir un embarazo no deseado, cada método tiene características específicas. **Es importante conocerlas para poder elegir de acuerdo a tus necesidades.**

Si contás con seguro social, sin importar tu estatus migratorio o estado de la solicitud de refugio, podés solicitar los métodos anticonceptivos que tiene a disposición la Caja Costarricense del Seguro Social a través de una consulta en el EBAIS de tu comunidad:

Condomes masculinos y femeninos.

Pastillas anticonceptivas.

Dispositivo intrauterino. (T de cobre)

Inyección.

Implante subdérmico.

Esterilización quirúrgica.



Recordá que solo el uso de condones (femenino o masculino) te protege de infecciones de transmisión sexual y VIH.



¡Hablemos de derechos, salud y placer!



**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

Hablemos sobre la menstruación.

¿Qué es? Es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. Es un proceso natural y sano que dura de 2 a 5 días comúnmente, pero esto varía de persona a persona. Forma parte del **ciclo menstrual**, que dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o más largo.

Algunas creencias o mitos relacionados con la menstruación pueden perjudicar la vida diaria y limitar la libertad de las personas que menstrúan. Revisemos algunos de ellos:



Mito

- La menstruación es sucia o peligrosa.
- La menstruación indica preparación para el matrimonio y el sexo.
- Si estás menstruando no podés quedar embarazada.
- La menstruación duele.



Realidad

- La sangre menstrual está compuesta de tejido y sangre normales, con ninguna propiedad especial o peligrosa.
- Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, no significa que las niñas y adolescentes hayan alcanzado la madurez mental, emocional, psicológica o física.
- Si se tienen relaciones sexuales sin protección es posible que se produzca un embarazo aún durante la menstruación.
- ¡La menstruación no debería doler! Puede existir molestia, pero no dolor. Si no podés hacer tus actividades regulares, debés buscar atención médica. Si contás con seguro social podés consultar en el EBAIS de tu comunidad.



Conocer nuestros cuerpos y sus procesos naturales nos ayudan a tener una vida sexual más libre y placentera.



¡Hablemos de derechos, salud y placer!



**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

Hablemos sobre el VIH y las Infecciones de Transmisión Sexual.



¿Qué es el VIH?

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. El VIH es un retrovirus que infecta las células del sistema inmunitario humano, perdiendo su capacidad de luchar contra las infecciones y las enfermedades. Se transmite mediante prácticas sexuales en las que haya penetración.



¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Se trata de infecciones provocadas por bacterias, virus y parásitos que se transmiten por contacto sexual.



¿Cómo podés prevenir contraer el VIH o las Infecciones de Transmisión Sexual?

- Utilizá condón durante las relaciones sexuales, tanto en la penetración como durante el sexo oral.
- Si tenés seguro social, hacete pruebas de VIH en el centro de salud más cercano al menos una vez al año.
- Mantené diálogos honestos con tus parejas sexuales.
- Informáte sobre el riesgo de exposición de las diferentes prácticas sexuales.



¡Hablemos de derechos, salud y placer!

Recordá que solo el uso de condones (femenino o masculino) te protege de infecciones de transmisión sexual y VIH, los métodos anticonceptivos solamente evitan embarazos no deseados.



**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados