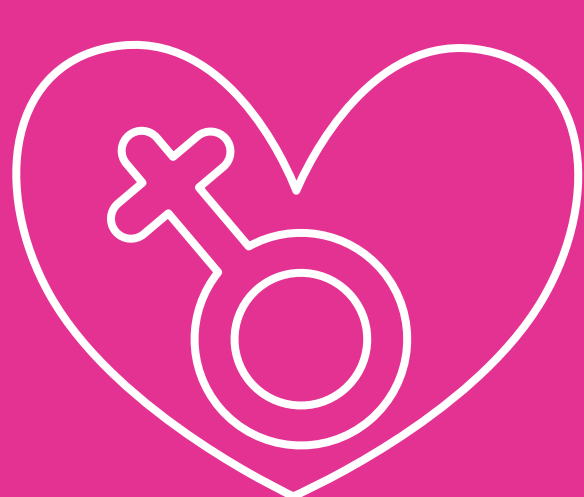
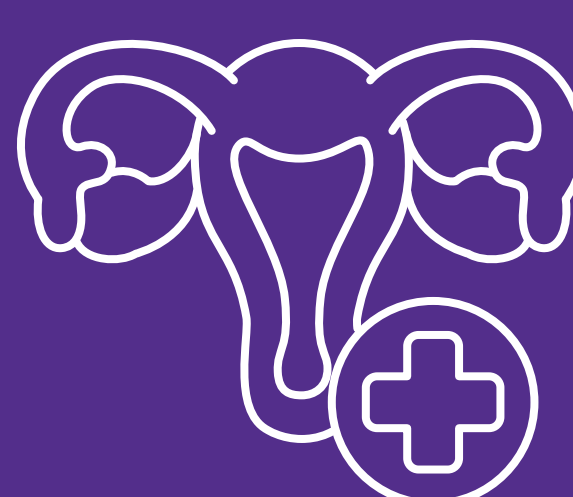




# SE TIENE MIEDO PERO SE SUPERA

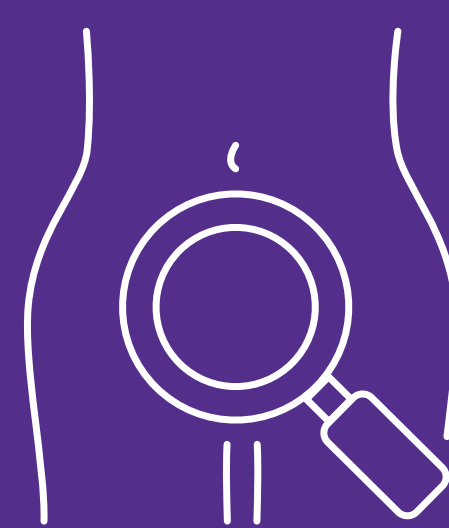
## TUS PRIMEROS CUIDADOS

Tu primera **menstruación** es parte natural de crecer. Es normal tener dudas sobre tu periodo, el dolor o los cambios en tu cuerpo y emociones.

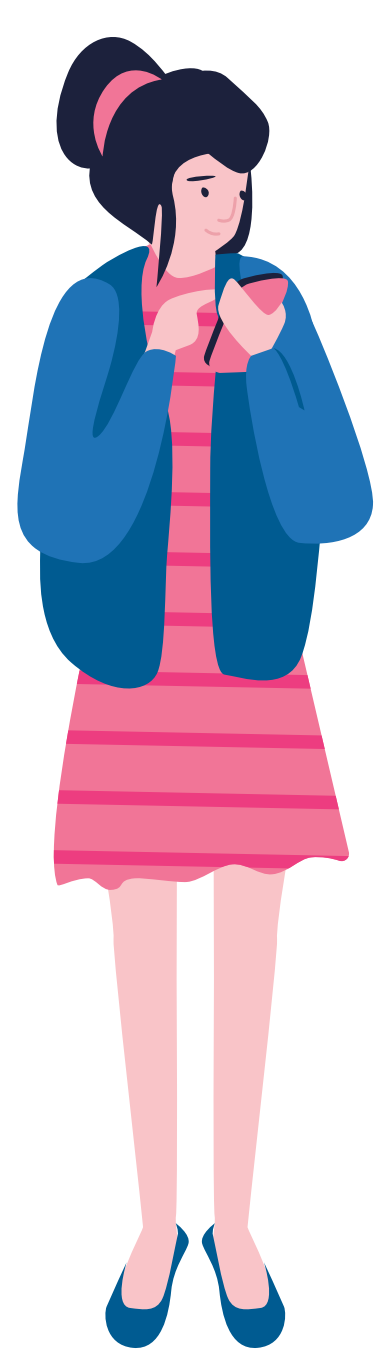


Entender lo que te ocurre te ayuda a sentirte segura y a saber cuándo pedir ayuda.

La primera visita ginecológica es para orientarte y aprender a cuidar tu salud. No necesitas haber tenido relaciones sexuales para asistir.



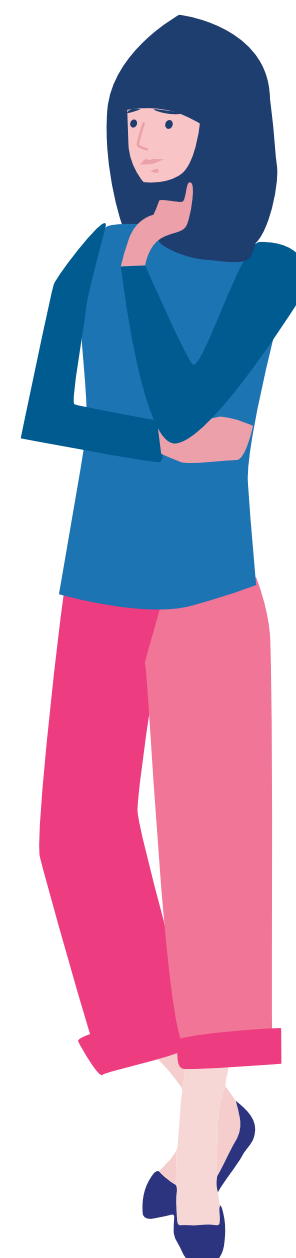
### Chequeos recomendados:



- Primera visita ginecológica entre los **13 y 15 años**.
- Si hay **dolor fuerte** o **sangrado abundante**, amerita evaluación.
- Si decides usar tampones, cámbialos cada 4-8 horas y elige la menor absorción necesaria.
- Vacuna contra el **VPH (Virus del Papiloma Humano)**: se recomienda iniciar a los **11-12 años** (puede comenzar desde los 9).
- Orientación sobre higiene menstrual y salud reproductiva.

### Consulta si:

- No te ha llegado la menstruación a los **15 años**
- **Mojas completamente una toalla sanitaria** cada **1-2 horas**
- El **dolor pélvico** te impide hacer tu rutina (escuela/actividades)
- Hay sangrado entre periodos



**¿Dudas?** Consulta a uno de nuestros especialistas en salud femenina.

**Manatí Medical Center (787) 621-3700**

**Mayagüez Medical Center (787) 652-9200**

**Bayamón Medical Center (787) 620-8181**

**Mayagüez Medical Center San Antonio (787) 834-0050**

**SALUDFEMENINAPR.COM**