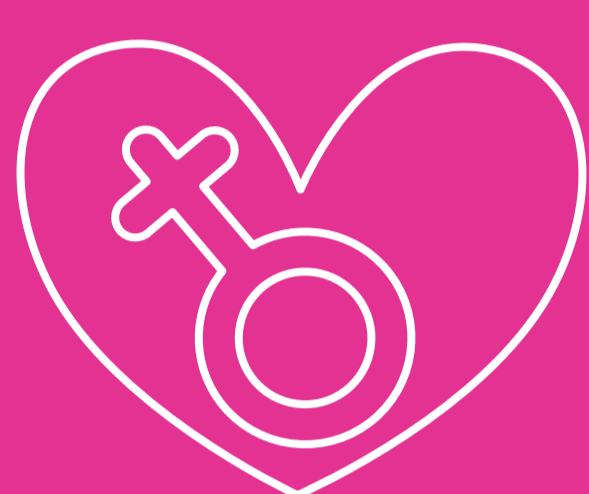
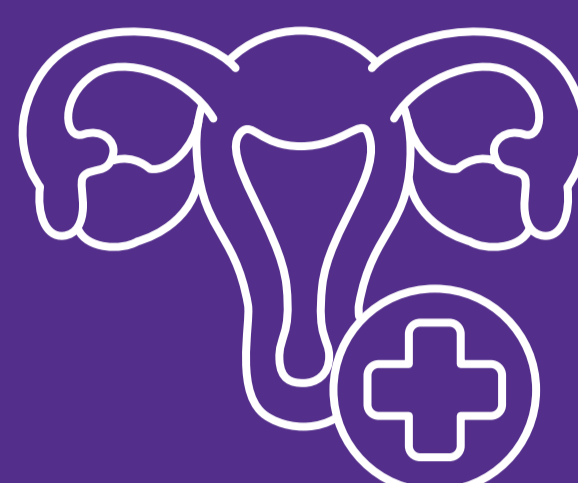




# SE ES PRECAVIDA, PERO IGUAL TOCA CUIDARSE

## VIDA SEXUAL Y PREVENCIÓN

Explorar tu sexualidad de manera informada es clave para cuidar tu salud.



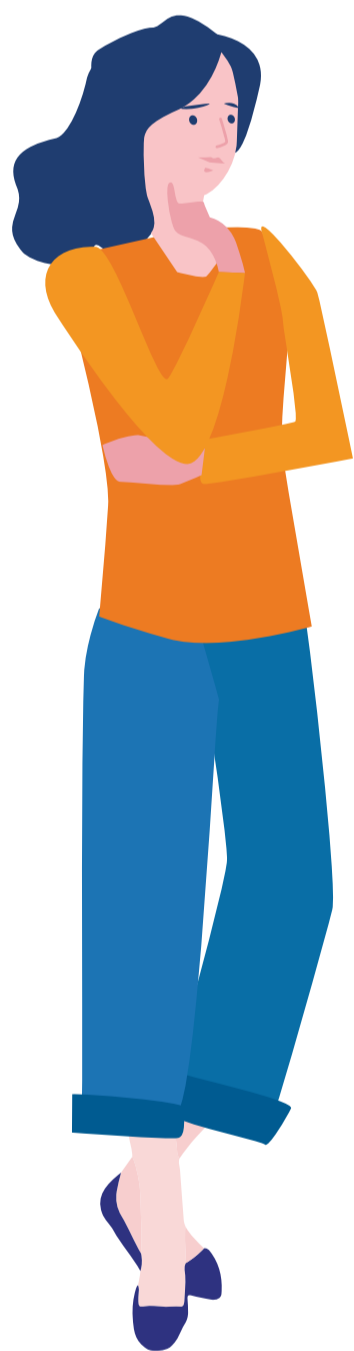
Las visitas ginecológicas regulares te ayudan a prevenir enfermedades, detectar cambios a tiempo y aclarar dudas sobre tu ciclo, infecciones, planificación reproductiva y bienestar general.

La **prevención es la mejor herramienta** para cuidar tu salud a largo plazo.



Mantén hábitos saludables durante tu menstruación.

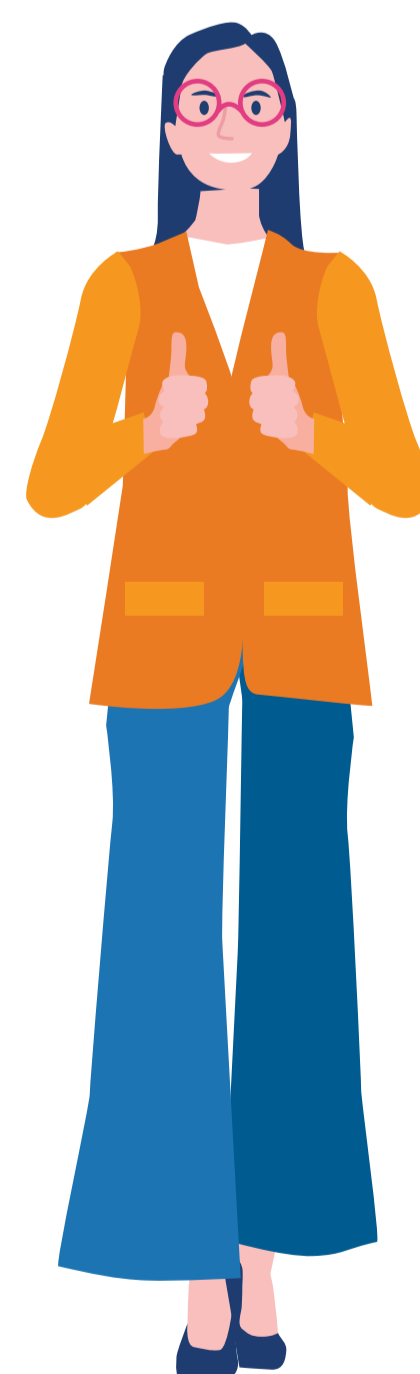
### Cheques recomendados:



- 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:

- Experimentas **sangrado irregular** o sangrado después de relaciones sexuales.
- **Dolor pélvico** persistente o **infecciones urinarias** recurrentes.
- Flujo vaginal con cambios inusuales (olor/color/irritación).
- Sospechas embarazo.



¿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**