

MUJER SANA

GUÍA DE AUTOUIDADO

www.ips.misiones.gov.ar

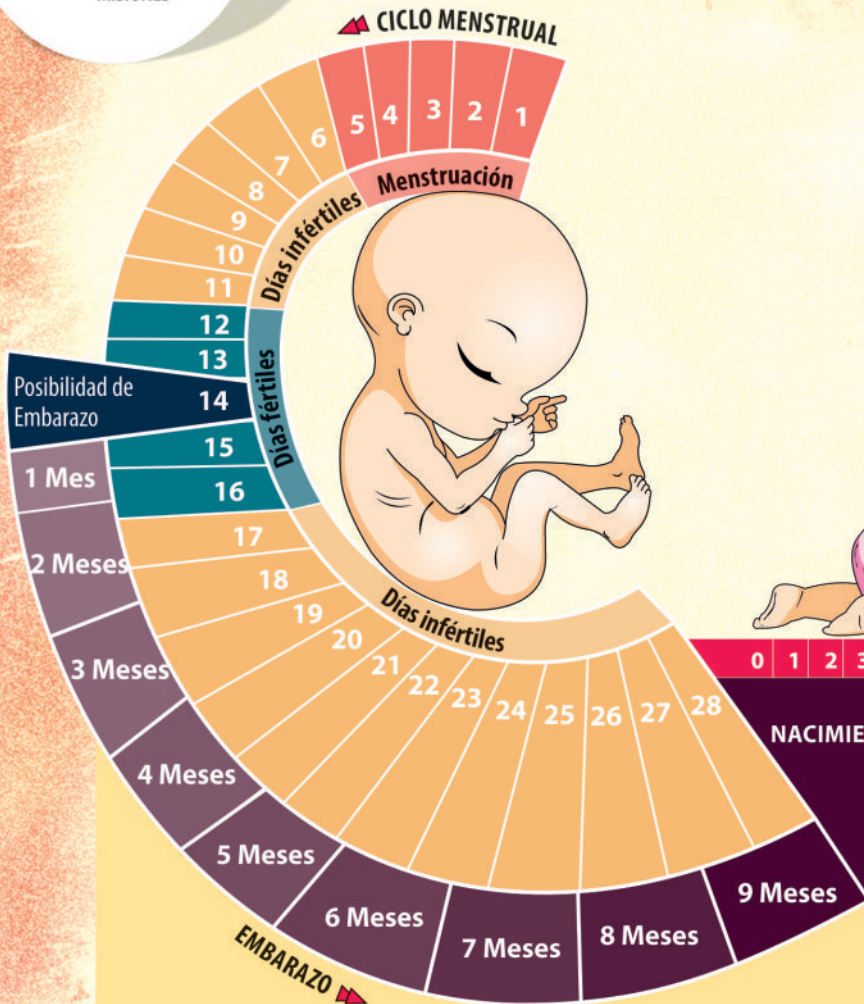
 /Instituto Prevision Social Misiones
 @IPSMisiones

 MISIONES



De niña a mujer

GUÍA DE AUTOCUIDADO



PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

- ♥ Control clínico anual.
- ♥ Primer control ginecológico.
- ♥ Aplicación a los 11 años de la vacuna de HPV para la prevención del cáncer de cuello de útero.
- ♥ Educación Sexual.
- ♥ Concientización sobre bullying y violencia de género.
- ♥ Educación para una vida y hábitos saludables.

El HPV o virus del papiloma humano es una de las infecciones de transmisión sexual más frecuente siendo la causa principal del cáncer del cuello uterino. En la pre pubertad el primer método de prevención es completar el calendario de vacunación, en el cual las niñas de 11 años deben aplicarse la vacuna contra el HPV.

Lugares donde recibir la vacuna gratuitamente:
Afiliados de Posadas: En el área de Inmunización Calle Junín N° 1179, Posadas.
Afiliados del resto de la Provincia: Llamar al Tel. 0376-4448746, donde recibirá la información necesaria para acceder a la vacuna.

PLAN Materno Infantil

PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA MUJER EMBARAZADA Y AL RECIÉN NACIDO

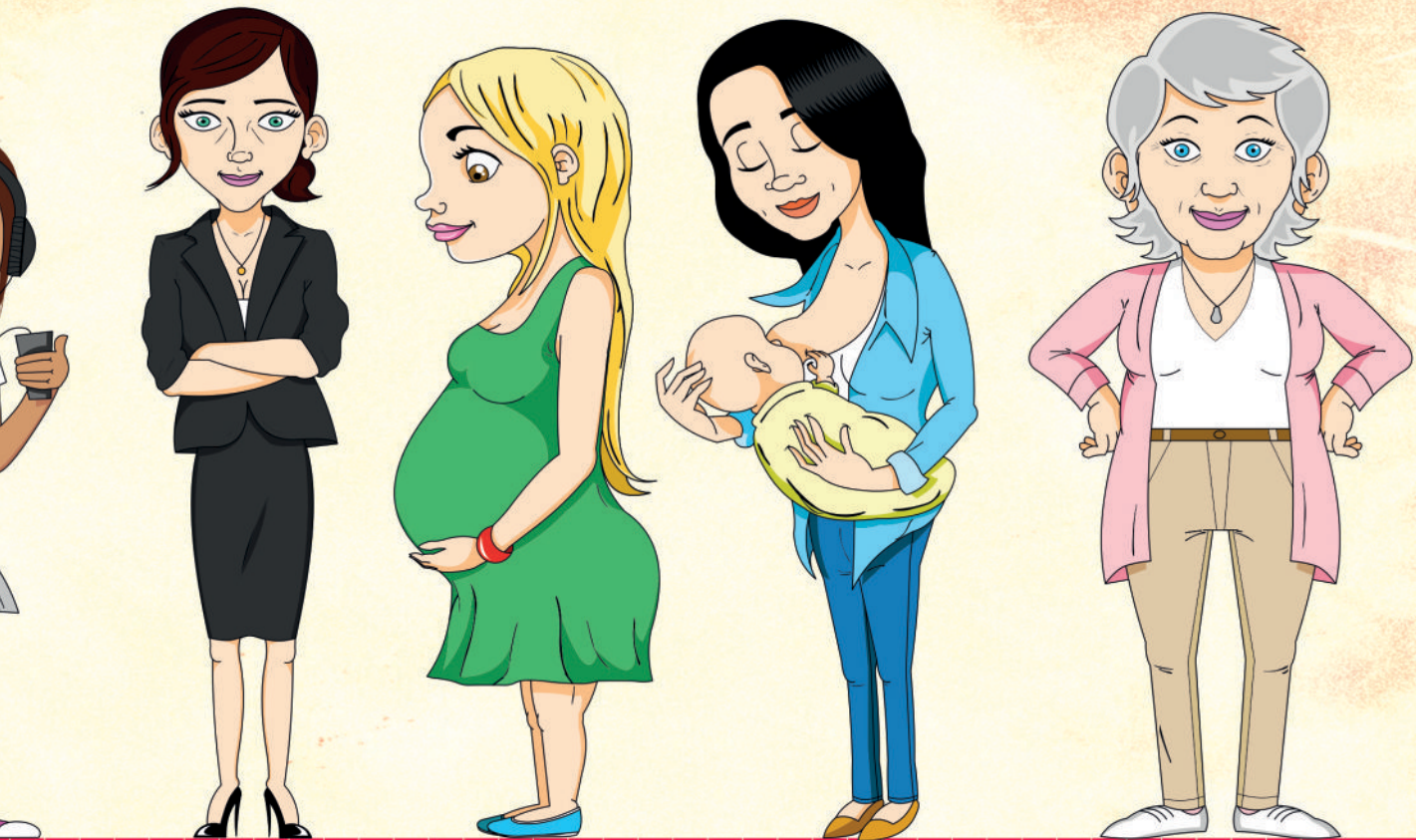
Para mujeres embarazadas y niños de 0 a 2 años de edad.

El Plan Materno Infantil está disponible para realizar tus consultas médicas y la de tu hijo de manera gratuita.

Además te ofrece:

- ♥ Chequera Programa Pre Natal y Post Parto.
- ♥ Chequera Programa Control del Niño
- ♥ Chequera Diabetes Gestacional
- ♥ Chequera Leche Maternizada y Leche Entera.
- ♥ Kit del recién nacido.

Podes retirar las chequeras en Junín N° 1563 o en tu Delegación más cercana.
 Tel. 03764-448654.



20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 ▶▶

ETAPA REPRODUCTIVA

- ♥ Consulta clínica y ginecológica anual.
- ♥ Información y asesoramiento médico sobre métodos anticonceptivos.
- ♥ Cuidado y prevención de enfermedades de transmisión sexual (HIV, HPV, entre otras).
- ♥ Autoexamen mamario mensual.
- ♥ Mamografía anual para la prevención del cáncer de mama. (la primera mamografía debe realizarse entre los 35 y 40 años).
- ♥ Colposcopia y papanicolaou anual, desde el inicio de las relaciones sexuales.
- ♥ Planificación familiar y procreación responsable.
- ♥ Embarazo: control prenatal y posnatal.
- ♥ Prevención de enfermedades como hipertensión, diabetes y obesidad.

MENOPAUSIA

- ♥ Consulta clínica y ginecológica anual.
- ♥ Autoexamen mamario mensual.
- ♥ Mamografía anual.
- ♥ Colposcopia y papanicolaou anual.
- ♥ Prevención de la osteoporosis.
- ♥ Densitometría Ósea: estudios para la detección de la osteoporosis.
- ♥ Estudios de prevención del cáncer de colon a partir de los 50 años.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE COLON.

Podés retirar tu orden de consulta gratuita en el área de Programas Especiales, planta baja del edificio central de la Obra Social (Junín N° 1563) o en tu Delegación mas cercana.
Tel. 0376-4448677

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA Y ÚTERO

El IPS te acompaña en la prevención, detección y tratamiento del cáncer de mama brindándote la Chequera Mujer Sana que tiene como objetivo disminuir la morbimortalidad de mujeres por esta patología ginecológica de alta incidencia. Son destinatarias, afiliadas a partir de los 40 años en general y menores de 40 años -con historia clínica en la que consten antecedentes hereditarios familiares- (carga genética).

Con la chequera puedes realizar las siguientes consultas totalmente gratuitas:

- » Consulta ginecológica.
- » Consulta para colposcopia.
- » Mamografía + Ecografía
- » Consulta para papanicolaou.
- » Detección del virus Papiloma Humano (según criterio médico).



Podés retirar la chequera acercándote a tu Delegación más cercana o en la sede central de la Obra Social (Junín N° 177).

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL AL PACIENTE ONCOLÓGICO

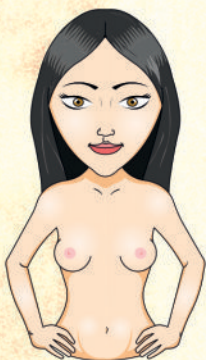
A través de éste Programa tenés acceso a la cobertura del 100% en acompañamiento psicoterapéutico, drenaje linfático para tratamiento de linfedema (para afiliados con cáncer de mama) y tratamientos para el dolor. Además podés participar de talleres de apoyo psicológico y orientación gratuita con especialistas, para pacientes oncológicos y su grupo familiar.

Podés retirar la chequera acercándote a tu Delegación más cercana o al área de Atención Integral al Paciente Oncológico, Junín N° 1563. Posadas. Tel. 0376-444-7765.



AUTOEXAMEN MAMARIO

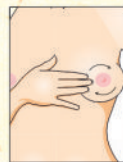
El Instituto de Previsión Social pone a disposición de sus Afiliados **Programas Especiales** mediante los cuales brinda **cobertura 100% gratuita en prestaciones médicas, prácticas y medicamentos.**



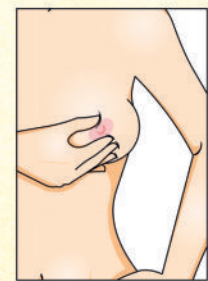
Observar si los senos poseen: abultamientos, durezas, hundimientos, zonas arrugadas. Levantando y bajando los brazos



Levantar un brazo y con la mano contraria utilizando las yemas de los dedos. Palpar el hueco axilar buscando bultos (en el sentido horario y hacia la aureola).



Recostada, utilizar la yema de los 3 dedos, girando alrededor del pezón, hacia arriba y abajo y el centro.



Apretar suavemente el pezón para observar si hay secreción.



Si sos víctima de violencia física, psicológica o sexual en cualquier ámbito de tu vida pedí ayuda al **Centro de Atención Psicosocial IPS**. General Paz N° 2085, Posadas. Tel. 0376-444-8740/42.

