DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR

Boletín N. 27

Día Mundial de la Salud Sexual

4 Septiembre 2026



"Tu sexualidad, tus decisiones, tus derechos."

Promovemos bienestar, respeto y decisiones informadas

¿QUÉ ES LA SALUD SEXUAL?

Bienestar físico, emocional y social relacionado con la sexualidad.

- Libre e informada
- Segura y responsable

DERECHOS SEXUALES

- Decidir sobre el propio cuerpo
- Vivir sin violencia
- Recibir información y atención
- Trato digno y confidencial

PROTÉGETE DE ITS

La prevención está en tus manos.

- Usa preservativo
- Hazte pruebas cuando corresponda
- Consulta ante dudas o síntomas

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Planificar es cuidar tu proyecto de vida.

Métodos seguros y eficaces según tus necesidades.

Píldoras • Inyectables • Implantes • DIU • Preservativo

PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

- Infórmate sobre anticoncepción
- Toma decisiones conscientes
- Habla sobre tus planes de vida
- Busca orientación en salud

ADOLESCENTES Y JÓVENES

Conócete, cuídate y respeta a los demás.

Tu cuerpo y tus decisiones son valiosos.

Pide orientación confiable cuando la necesites.

¡Infórmate, cuídate y decide! Una sexualidad saludable es parte de tu bienestar.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y ANTICONCEPCIÓN

Planificar es decidir hoy, por tu proyecto de vida mañana.



La planificación familiar permite prevenir embarazos no planeados, cuidar tu salud y la de tu familia. Existen métodos anticonceptivos seguros, eficaces y adecuados a tus necesidades.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DISPONIBLES

- Preservativo masculino
- Píldoras combinadas o solo progestígeno
- Inyectables
- Dispositivo intrauterino (DIU)
- Implante subdérmico
- Métodos naturales

Recibe orientación por personal de salud para elegir el método más adecuado y haz tu consulta de seguimiento según las recomendaciones médicas.

Tu sexualidad, tus decisiones, tus derechos.”

RECOMENDACIONES PARA UNA SALUD SEXUAL INTEGRAL

- Comunícate abiertamente
- Respeta tus límites y los de los demás
- Cuida tu salud física y emocional
- Infórmate en fuentes confiables
- Consulta los servicios de salud

PREVENCIÓN DE EMBARAZOS NO PLANEADOS

Un embarazo no planeado puede cambiar tus sueños y proyectos.

Infórmate sobre anticoncepción y úsala de forma correcta y constante.

La planificación familiar es responsabilidad de mujeres y hombres.

Habla sobre tus planes de vida y toma decisiones conscientes.

Buscar apoyo en los servicios de salud fortalece tu bienestar y el de tu familia.



MENSAJE PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Tu cuerpo, tus emociones y tus decisiones son valiosas. Infórmate, cuídate y respeta a los demás. Pedir orientación no es señal de debilidad, es una muestra de inteligencia y autocuidado.

¡Disfruta tu sexualidad de manera segura, responsable y sin presiones!

Tu sexualidad, tus decisiones, tus derechos.”