



OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos



PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Salud sexual y reproductiva

Anticoncepción, prevención de infecciones, derechos
y cuidados en cada etapa de la vida.

PARA EMPEZAR

Tu salud sexual también es salud

Esta guía reúne información para que puedas tomar decisiones sobre tu sexualidad y tu salud reproductiva con libertad, sin presiones y sin discriminación. Habla de anticoncepción, prevención de infecciones, controles, derechos y situaciones en las que conviene pedir ayuda.

En la Argentina, la **Ley 25.673** creó el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, que reconoce el derecho de todas las personas a recibir información, a acceder a métodos anticonceptivos gratuitos y a vivir una sexualidad placentera, segura y libre de violencia.

¿Qué entendemos por sexualidad?

La sexualidad es mucho más que la genitalidad o la reproducción. Nos acompaña toda la vida e incluye el cuerpo, el placer, los afectos, la intimidad, la identidad, la orientación sexual y la forma en que nos vinculamos con otras personas. Cada persona la vive de una manera propia, influida por su historia, su cultura y sus valores.

Tener una vida sexual saludable significa poder disfrutarla sin miedo a infecciones, a embarazos que no buscás ni a ser forzado/a, y poder decidir si querés tener hijos, cuántos y cuándo.

En esta guía

- Cómo funciona el cuerpo: aparato reproductor, ciclo menstrual, climaterio y cambios con la edad.
- Controles recomendados para mujeres y varones.
- Métodos anticonceptivos y cómo usar bien el preservativo.
- Qué hacer si falla el método o ante un embarazo no buscado.
- Infecciones de transmisión sexual: cuáles son y cómo prevenirlas.
- Violencia de género, abuso sexual en la infancia y dónde pedir ayuda.
- Identidad de género, discapacidad, vejez y cobertura de anticonceptivos.

CONOCER EL CUERPO

El aparato reproductor

Aparato reproductor femenino	Aparato reproductor masculino
Está formado por la vulva (parte externa), la vagina , el útero , las trompas y los ovarios , que producen óvulos y hormonas.	Incluye los testículos , que producen espermatozoides y hormonas; los conductos que los transportan (epidídimo y conducto deferente); las glándulas como la próstata y las vesículas seminales; y el pene .

El ciclo menstrual

Cada mes, el cuerpo se prepara para un posible embarazo: madura un óvulo y la capa interna del útero se engrosa. Si no hay embarazo, esa capa se elimina con la menstruación y el ciclo empieza otra vez. Suele durar entre 21 y 35 días, y es normal que varíe un poco de un mes a otro.

Consultá si tus menstruaciones son muy dolorosas o abundantes, si se cortan sin motivo, o si tenés sangrados entre una y otra.

El climaterio y la menopausia

El climaterio es la etapa de transición en la que los ovarios van dejando de producir hormonas, y suele empezar después de los 45 años. La **menopausia** es la última menstruación. Cada mujer la vive distinto; algunos cambios posibles son:

- Ciclos irregulares hasta que la menstruación se interrumpe.
- Calores súbitos (sofocos) y transpiración, sobre todo de noche.
- Sequedad vaginal, molestias en las relaciones o pérdidas de orina.
- Dificultad para dormir, cambios de ánimo y en el deseo sexual.
- Pérdida de masa muscular y ósea.

Muchos de estos síntomas tienen tratamiento. Contale a tu médico/a cómo te sentís y tus antecedentes familiares.

CONTROLES

La consulta ginecológica

El control ginecológico es importante para todas las mujeres y personas con útero, cualquiera sea su orientación sexual y aunque no tengan relaciones con varones. Si nunca fuiste, la primera consulta sirve para conocerse y armar tu historia clínica; no siempre incluye un examen.

Para aprovechar la consulta, anotá antes tus dudas. Se suele hablar de:

- Tus antecedentes personales y familiares.
- Cómo son tus menstruaciones y si notaste algo fuera de lo habitual.
- Métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Cualquier inquietud sobre tu vida sexual: es un espacio confidencial y sin juicios.
- Los estudios que te corresponden, como el Papanicolaou, el test de VPH o la mamografía según tu edad.

La salud sexual de los varones

Los varones también son responsables del cuidado de la salud sexual y reproductiva propia y de su pareja, y tienen derecho a informarse sobre anticoncepción y a consultar sus dudas.

Qué tener en cuenta	Por qué
Revisar los testículos de vez en cuando, por ejemplo durante el baño.	Si notás un bulto, hinchazón, cambio de tamaño o dolor en la zona, consultá pronto.
Control de la próstata a partir de los 50 años, o desde los 45 si hay antecedentes familiares.	Permite detectar a tiempo problemas como el cáncer de próstata. Conversá con tu médico/a qué estudios hacer.
Consultar sobre anticoncepción y prevención junto con tu pareja.	El cuidado es compartido.
Prestar atención a los cambios con la edad (andropausia).	Con los años pueden cambiar la producción de hormonas y espermatozoides y la erección. Suele ser gradual y hay tratamientos.

Factores que pueden afectar la fertilidad

El tabaco, el alcohol en exceso, la obesidad, algunas infecciones, las radiaciones y la exposición a pesticidas o metales como el plomo y el mercurio pueden afectar la fertilidad y el desarrollo de un embarazo.

ANTICONCEPCIÓN

Métodos anticonceptivos

Hay muchos métodos y ninguno es mejor para todas las personas. El más adecuado depende de tu salud, tu edad, tu momento de vida y tus preferencias. Elegilo junto con tu médico/a.

Método	Cómo funciona
Preservativo (externo o interno)	Funda que impide que el semen entre en contacto con la vagina, el ano o la boca. Es el único que además protege de las infecciones de transmisión sexual.
Pastillas combinadas	Contienen dos hormonas (estrógeno y progestágeno) e impiden la ovulación. Se toman todos los días.
Pastillas de una sola hormona	Solo tienen progestágeno. Impiden la ovulación y espesan el moco del cuello uterino. Se pueden usar durante la lactancia.
Inyectables	Hormonas que se aplican de forma mensual o trimestral, según el tipo.
Parche y anillo vaginal	Liberan hormonas a través de la piel o la vagina. Se cambian semanal o mensualmente.
DIU de cobre	Pequeño dispositivo que se coloca dentro del útero e impide la fecundación. Dura varios años.
DIU hormonal (SIU)	Similar al anterior, pero libera progestágeno. También dura varios años.
Implante subdérmico	Varilla flexible que se coloca bajo la piel del brazo con anestesia local. Libera hormona en forma continua por unos 3 años.
Ligadura tubaria y vasectomía	Cirugías que interrumpen el paso de óvulos o espermatozoides. Son métodos permanentes. La Ley 26.130 garantiza el acceso gratuito.

Importante: salvo el preservativo, ningún método protege del VIH ni de otras infecciones de transmisión sexual. Lo ideal es combinar el preservativo con otro método (doble protección).

Los métodos anticonceptivos son **gratuitos** en hospitales y centros de salud, y tienen cobertura en obras sociales y prepagas, según la Ley 25.673.

PASO A PASO

Cómo usar bien el preservativo

Bien usado, el preservativo es muy eficaz para prevenir embarazos y el VIH y otras infecciones. Revisá siempre la fecha de vencimiento y que el envase no esté dañado. Abrilo con los dedos, nunca con los dientes ni tijeras.

1

Colocalo con el pene erecto

Antes de cualquier contacto genital, no solo antes de eyacular.

2

Fijate que esté del lado correcto

El anillo enrollado tiene que quedar hacia afuera, para que se desenrolle fácil.

3

Apretá la punta

Sostené la punta con dos dedos para sacar el aire y dejar lugar al semen. El aire puede hacer que se rompa.

4

Desenrollalo hasta la base

Sin soltar la punta, desenrollalo hasta la base del pene.

5

Retíralo con cuidado

Después de eyacular y antes de que se pierda la erección, sostenelo desde la base al retirarlo, para que no se derrame.

6

Tíralo a la basura

Hácele un nudo y descartalo. Se usa uno nuevo en cada relación.

También hay preservativos «femeninos» o internos

Es una funda con un anillo en cada extremo que se coloca dentro de la vagina. El anillo interno queda sobre el cuello del útero y el externo cubre la vulva. Protege de embarazos e infecciones y tampoco se reutiliza.

Usá solo lubricantes a base de agua o silicona: los aceites, cremas o vaselina dañan el látex.

SI ALGO FALLA

Qué hacer si se rompe el preservativo

Si el preservativo se rompe, se sale o no se usó, hay dos riesgos para tener en cuenta: un embarazo no buscado y una infección de transmisión sexual. Para los dos hay respuestas, y el tiempo importa.

Riesgo	Qué hacer
Embarazo	Tomá la anticoncepción de emergencia lo antes posible (ver abajo).
VIH	Si no conocés el estado de salud de tu pareja, consultá enseguida a una guardia. Existe un tratamiento preventivo (profilaxis post-exposición, PEP) que tiene que empezar dentro de las 72 horas , idealmente en las primeras horas.
Otras infecciones	Consultá a tu médico/a para evaluar qué estudios hacer y cuándo.

Anticoncepción hormonal de emergencia

Es una pastilla que se toma después de una relación sin protección o cuando falló el método. **Cuanto antes se tome, más efectiva es:** lo ideal es en las primeras 12 horas, y puede usarse hasta 5 días después, aunque va perdiendo efectividad. Se consigue en farmacias sin receta.

- **No es abortiva:** actúa antes de que haya embarazo y no afecta uno ya existente.
- **No protege** del VIH ni de otras infecciones.
- Es para emergencias, no para usar como método habitual.
- En caso de violación, tiene que ofrecerse siempre.

Si usás el preservativo como método habitual, podés pedirle a tu médico/a la anticoncepción de emergencia para tenerla en casa por si la necesitás.

Anticoncepción durante la lactancia

Durante la lactancia es menos probable ovular, pero puede pasar, sobre todo si el bebé no toma solo pecho o durante el destete. Conviene usar un método compatible con la lactancia: consultalo con tu médico/a.

TUS DERECHOS

Ante un embarazo no buscado

Es natural sentir miedo, dudas o angustia. Date un momento, buscá información confiable y, si querés, hablalo con tu pareja o con alguien de confianza. Seguir o no adelante con un embarazo es una decisión personal, que tenés derecho a tomar con información y sin presiones.

Lo que dice la ley

En la Argentina, la **Ley 27.610** garantiza el acceso a la interrupción voluntaria del embarazo hasta la semana 14 inclusive y, después de ese plazo, cuando el embarazo es producto de una violación o hay riesgo para la vida o la salud de la persona gestante. La atención tiene que ser confidencial, respetuosa y sin juicios, y está cubierta por obras sociales y prepagas.

Si decidís continuar el embarazo, empezá los controles prenatales cuanto antes: comenzar temprano protege tu salud y la del bebé.

Salud Sexual • 0800 222 3444

Línea nacional, gratuita y confidencial del Ministerio de Salud.

Información sobre anticoncepción, embarazo, interrupción del embarazo y derechos.

Estar bien informado/a te permite conocer tus derechos, ejercerlos y protegerte.

PREVENCIÓN

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Son infecciones que se transmiten por relaciones sexuales vaginales, anales u orales, causadas por virus, bacterias o parásitos. Pueden afectar a cualquier persona y **muchas no dan síntomas**, por eso es importante testearse. Durante el embarazo, algunas pueden transmitirse al bebé.

Infección	Qué hay que saber
VIH	Ataca las defensas. Puede pasar años sin síntomas; sin tratamiento, con el tiempo lleva al sida. Hoy el tratamiento permite una vida plena, y con carga viral indetectable no se transmite por vía sexual. El test es gratuito.
VPH	Muy frecuente. La mayoría de los tipos desaparecen solos, pero algunos causan verrugas genitales y otros pueden provocar cáncer de cuello uterino y de otras zonas. Hay vacuna en el calendario a los 11 años para todos los chicos y chicas.
Sífilis	Suele empezar con una llaga indolora. Se cura con antibióticos, pero el daño que ya causó no se revierte. Está en aumento.
Clamidia y gonorrea	Con frecuencia no dan síntomas. Pueden causar ardor al orinar, flujo o secreción, o dolor en la parte baja del abdomen o en los testículos. Se tratan con antibióticos; sin tratamiento pueden afectar la fertilidad.
Tricomoniasis	Puede causar flujo inusual y molestias. Se cura fácil, pero sin tratamiento aumenta el riesgo de adquirir el VIH.
Herpes genital	Produce llagas que pueden reaparecer. No se cura, pero hay tratamiento para controlar los brotes.
Hepatitis B	Afecta el hígado. Hay vacuna gratuita para todas las edades.

Cómo reducir el riesgo

- Usá preservativo en **todas** las relaciones vaginales, anales y orales, de principio a fin.
- Hacete el test de VIH, sífilis y hepatitis periódicamente, y cada vez que tengas una situación de riesgo.
- Completá tus vacunas: VPH y hepatitis B.
- Tené en cuenta que el alcohol y otras drogas hacen más difícil cuidarse.
- Si tenés síntomas o tu pareja tiene una ITS, consultá y no tengas relaciones hasta completar el tratamiento.
- Si tenés más riesgo de exposición, preguntá por la **PrEP**, una medicación que previene el VIH.

Si tenés dudas sobre tu sexualidad o tu identidad, buscá un/a profesional que te genere confianza y con quien puedas hablar sin sentirte juzgado/a.

PEDIR AYUDA

Violencia de género

La violencia de género es toda acción o amenaza que cause daño físico, sexual, psicológico o económico por motivos de género, en la pareja, la familia, el trabajo o cualquier ámbito. Afecta a personas de todos los niveles sociales y educativos y tiene consecuencias graves en la salud física y emocional.

Señales de alerta

Algunas situaciones que pueden indicar que una persona está viviendo violencia:

- Lesiones o moretones que se explican como «accidentes».
- Miedo, ansiedad o estado de alerta permanente ante la pareja.
- Control del celular, el dinero, la ropa o con quién se ve.
- Aislamiento de amigos y familia.
- Tristeza, culpa, baja autoestima o justificación de la otra persona.

Línea 144 • Atención a personas en situación de violencia de género

Gratuita, confidencial, en todo el país, las 24 horas, los 365 días del año.

Ante una emergencia, llama al 911.

Si te pasa a vos o a alguien cercano, no estás solo/a: pedir ayuda es el primer paso.

PROTEGER A CHICOS Y CHICAS

Prevenir el abuso sexual en la infancia

El abuso sexual infantil es una forma grave de maltrato. La mayoría de las veces lo comete alguien conocido del entorno del chico o la chica. Estar atentos/as y hablar del tema en casa son las mejores formas de prevenirlo.

Señales que merecen atención

- Cambios bruscos de conducta: se vuelve retraído/a, callado/a o evita a ciertas personas.
- Miedos nuevos, pesadillas, angustia o enojo sin causa aparente.
- Comportamientos o conocimientos sexuales que no corresponden a su edad.
- Molestias o lesiones en la zona genital.

Qué hacer

- **Si un chico o una chica te cuenta algo, creele.** Escuchalo/a con calma y decile que hizo bien en contarlo.
- No le hagas muchas preguntas ni lo/a hagas sentir culpable.
- Consultá de inmediato al pediatra o a una guardia. Si el hecho es reciente, conviene consultar dentro de las 72 horas.
- Hacé la denuncia o pedí orientación a las líneas de ayuda.

Línea 137 • Línea 102

137: atención a víctimas de violencia familiar y sexual, las 24 horas.

102: línea gratuita de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

Enseñales desde chicos/as a nombrar las partes de su cuerpo, que su cuerpo es suyo, que nadie puede tocarlo/a de forma que lo/a incomode y que **no hay secretos que se deban guardar con un adulto** si algo les hace sentir mal. Esa conversación empieza en casa.

DIVERSIDAD

Sexualidad en todas las personas y etapas

Identidad de género

La **Ley 26.743** define la identidad de género como la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, que puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer. La ley reconoce el derecho a que esa identidad sea respetada, a modificar el DNI y a acceder a una atención de salud integral, incluidos los tratamientos hormonales y quirúrgicos, con cobertura de obras sociales y prepagas.

La identidad de género no es lo mismo que la orientación sexual, que se refiere a quién nos atrae. Toda persona tiene derecho a ser atendida con respeto y con su nombre elegido.

Personas con discapacidad

Las personas con discapacidad tienen los mismos derechos sexuales y reproductivos que cualquier otra: a recibir información accesible, a conocer su cuerpo, a vivir su sexualidad, a formar pareja y a decidir sobre la anticoncepción. Su médico/a de cabecera puede acompañar y asesorar según cada situación.

Sexualidad en la vejez

Que las personas mayores no tienen vida sexual es un mito. La sexualidad sigue siendo parte del bienestar en todas las edades, aunque cambie con los años. Hablá de estos temas en la consulta y, si tenés pareja nueva, recordá que el preservativo sigue siendo necesario para prevenir infecciones.

COBERTURA

Cómo acceder a los anticonceptivos

La Ley 25.673 y el Programa Médico Obligatorio garantizan la cobertura de los métodos anticonceptivos. Para acceder, en general necesitás una orden de tu médico/a.

Qué necesitás	Cómo se gestiona
Pastillas, inyectables, parches o anillos	Con la receta de tu médico/a, en las farmacias adheridas.
DIU, SIU o implante	Tu médico/a te indica el método y lo coloca en el consultorio.
Preservativos	Se consiguen gratis en centros de salud y hospitales públicos.
Anticoncepción de emergencia	En farmacias, sin receta. También gratuita en centros de salud.

Para conocer el trámite, la cobertura y las farmacias adheridas de OSMA, comunicate con nuestros canales de atención o ingresá a www.osma.com.ar.

Tu checklist

	Para cuidarte
☐	Tengo mi control ginecológico o urológico al día.
☐	Elegí un método anticonceptivo con mi médico/a.
☐	Uso preservativo para prevenir infecciones.
☐	Me hice el test de VIH y sífilis.
☐	Tengo las vacunas de VPH y hepatitis B.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en www.osma.com.ar

Cuidarte es tu decisión. Acompañarte es nuestro compromiso.