



PAREJAS INTELIGENTES

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Enfermedades de Transmisión Sexual

Se refiere a las infecciones que se transmiten con el contacto sexual causadas por bacterias, parásitos, hongos y virus como lo son:

- Clamidia
- Herpes genital
- Gonorrea
- VIH/SIDA
- VPH (Virus de Papiloma Humano)
- Sífilis
- Hepatitis B
- Tricomoniasis
- Entre otras

Formas de Evitar Enfermedades de Transmisión Sexual

- ① **Mantén una conducta sexual sana**
 - Limita el número de parejas sexuales.
- ② **Utiliza métodos preventivos**
 - Usa el condón, es importante para evitar adquirir algunas de las enfermedades.
- ③ **Ten la higiene y medidas de prevención**
 - Visita a tu médico en cuanto inicies tu vida sexual o si presentas secreciones o lesiones en los genitales (partes íntimas).

📞 809-686-1218

FuturoSegurosRD | [futuro.com.do](https://www.futuro.com.do)    

FUTURO 
Hoy por tu salud ARS



RUTINA DE AUTOCUIDADO

HIGIENE FEMENINA

RUTINA FEMENINA DE AUTOCUIDADO DE LA MUJER:

- ❶ Evita el uso de pantalones o prendas íntimas muy ajustadas para evitar el cúmulo de humedad.
- ❷ Mantén una rutina de realizar tu autoexamen de mama durante el baño luego del periodo menstrual.
- ❸ Durante el periodo menstrual recuerda cambiar las toallas sanitarias por lo menos cada 4 horas.

CHEQUEOS PREVENTIVOS

El chequeo ginecológico es recomendable que se realice una vez al año, tu médico debe evaluar lo siguiente: Evaluación de mama, toma de muestra para prevención de Cáncer de cérvix uterino (Papanicolaou) e indicación sonomamografía / mamografía/ Densitometría ósea según sea el caso.

Durante la consulta ginecológica tu doctor te recomendará el método de planificación ideal para ti y tu pareja adaptado a tus condiciones. El método de planificación siempre debe ser bajo criterio médico.

ALIMENTACIÓN PARA LA MUJER

Consumo de alimentos esenciales de acuerdo a la edad pero siempre deben incluir:

- ❶ Una buena cantidad de minerales y proteínas para el desarrollo de la masa muscular así como el consumo de vitaminas B y C para fortalecer nuestro sistema de defensas, consumo de agua y fibra.
- ❷ Luego de los 40 años: Por la disminución de los niveles de estrógeno debemos consumir alimentos antioxidantes (frutos rojos), calcio, vitamina A y D, Aceites esenciales como Omega 3, frutos secos (semillas de cacahuete, almendra etc.), reducir el consumo de sal, y aumentar el consumo de fibra.

☎ 809-686-1218

FuturoSegurosRD |    
futuro.com.do

FUTURO 
Hoy por tu salud ARS



RUTINA DE AUTOCUIDADO

HIGIENE MASCULINA

RUTINA DE AUTOCUIDADO HIGIENE MASCULINA:

- ③ Durante el baño debes lavar siempre el pene después de mantener relaciones sexuales para evitar formación de bacterias, hayas usado o no el preservativo.
- ③ Visite al médico una vez al año para realizar las pruebas de control, los hombres sexualmente activos según lo considere su médico deben realizar las pruebas de ETS.
- ③ La ropa interior masculina debe ser holgada, fresca, de algodón y cambiarla diariamente.

AUTOEVALÚA TUS GENITALES:

Mantenga el hábito de revisar su pene y testículos periódicamente, para notar cualquier anomalía como golpes, rozaduras, enrojecimiento, llagas, ampollas y hasta verrugas; todo lo que encuentre que no estaba allí antes, merece la atención del médico ya que eso puede indicar alguna enfermedad importante a identificar.

CHEQUEOS PREVENTIVOS

MI PRIMERA CONSULTA CON EL URÓLOGO

Disfunción eréctil por debajo de los 40 años, es un motivo de consulta, podría estar asociado a un problema mayor, como son los problemas con la próstata, incluyendo el cáncer. A partir de los 40 años debe tener consulta con el urólogo de manera periódica según la consideración de su médico.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL HOMBRE

- ③ En los hombres sexualmente activos sin pareja estable se recomienda el uso del preservativo siempre.
- ③ Moderar el consumo de pan, carnes y huevo, así como el consumo de azúcares refinados y bebidas azucaradas.
- ③ Tener como opción las frutas enteras. Añadir a la dieta vegetales y frutos secos.
- ③ Siempre debe practicar ejercicios.

③ 809-686-1218

FuturoSegurosRD | [f](https://www.facebook.com/futuro.com.do) [@](https://www.instagram.com/futuro.com.do) [t](https://www.twitter.com/futuro.com.do) [v](https://www.youtube.com/futuro.com.do)
futuro.com.do

FUTURO 
Hoy por tu salud **ARS**