



Salud para las mujeres

Versión en español

1

Comida saludable y económica

__Disfrute de mucha fruta y verdura de todos los colores y formas

__Los cereales integrales son más saludables que el pan blanco, el arroz blanco y la pasta clara.

__El agua del grifo en Suiza es de alta calidad y más barata que las bebidas azucaradas.

__En caso de deficiencia de hierro, se recomienda la carne roja porque contiene mucho hierro.



2

¿Qué ayuda contra los dolores menstruales?



Ejercicio y deporte



Bolsa de agua caliente o almohada caliente



Ejercicios de relajación



Analgésicos de la farmacia

Higiene íntima



Use solo agua y, si es necesario, una loción de lavado suave



Limpie la zona íntima de delante hacia atrás



Lave solo los genitales externos



¡Los geles de ducha de pH neutro del supermercado son más económicos que los productos caros para la higiene íntima, pero también son buenos!



Cambie los tampones y las compresas con regularidad durante la menstruación. Consejo: Los artículos de higiene personal de los supermercados son económicos y de buena calidad.

4

Contracepción



Los preservativos o condones previenen el embarazo y protegen contra las infecciones de transmisión sexual como el VIH / SIDA.



Cuando se usan correctamente, los preservativos y la píldora son más seguros y económicos que otros métodos anticonceptivos.



Después de tener relaciones sexuales sin protección y tener miedo a un embarazo no deseado: tome la «píldora del día siguiente» de la farmacia lo antes posible.

5

Embarazo



Si está embarazada, ¡debe contratar un seguro de enfermedad obligatorio!



Dieta equilibrada y variada



¡La actividad física diaria es buena para usted y su bebé!



Fortalezca la salud mental → ¡hable con alguien sobre sus sentimientos!



Los chequeos periódicos durante el embarazo son útiles. Para ello, póngase en contacto con su ginecóloga o ginecólogo o diríjase a un centro de asesoramiento para los sin papeles (véase la última página).

Menopausia



La menstruación se vuelve irregular



La duración y los síntomas varían de una mujer a otra



En la mayoría de las mujeres entre los 45 y 55 años

¿Qué ayuda contra los sofocos?



Dieta ligera → véase «Comida saludable y económica»



Evite las especias picantes, el alcohol y el café



Ejercicio regular al aire libre



Relajación



Ducha frío-caliente



Té de salvia

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Signos de una ITS:



Ardores y dolores al orinar



Secreción inusual en la zona genital



Picazón, dolor, alteraciones cutáneas en la zona genital



Ausencia de menstruación

Incluso sin estos signos, es posible que haya contraído una ITS.

Después de haber tenido relaciones sexuales de alto riesgo sin protección, hágase la prueba en un centro de pruebas. Para ello, diríjase a un centro indicado en www.sante-sans-papiers.ch

Violencia doméstica y sexual



__La violencia sexual incluye el acoso sexual y las agresiones sexuales, incluida la violación.

__La violencia doméstica suele tener lugar en el seno de la familia y del hogar.

__La violencia doméstica y sexual es un delito penal en Suiza.

¡Hable con una persona de confianza sobre lo que ha sucedido!

__No se avergüence y recuerde, ¡no está sola!

__Póngase en contacto con un centro de asesoramiento en

www.sante-sans-papiers.ch

Mutilación genital femenina



__ La mutilación genital femenina (o circuncisión femenina) consiste en la extirpación parcial o total de los órganos genitales externos de las niñas o mujeres jóvenes.

__ Muchas niñas y mujeres circuncidadas tienen problemas de salud y psicológicos.

__ En Suiza y en la mayoría de los países, la circuncisión femenina está prohibida.

__ Busque ayuda si ha sido circuncidada o tiene miedo de que alguien de su familia o círculo de amigos sea circuncidado. Para ello, póngase en contacto con un centro de asesoramiento en

www.sante-sans-papiers.ch

En caso de emergencia ¿a dónde ir?



Trabajo de parto prematuro, dolor intenso o sangrado durante el embarazo



Dolor abdominal intenso y repentino



Sangrado abundante e inusual en la zona vaginal



Agresión sexual o violación



Lesiones graves a causa de violencia doméstica

Diríjase al servicio de urgencias de un hospital. Los hospitales públicos en Suiza tienen la obligación de proporcionar tratamiento en caso de emergencia, incluso si alguien no tiene seguro.



Salud para las mujeres en la web

Centros que los sin papeles pueden consultar

Los centros de asistencia para los sin papeles ofrecen chequeos y otras consultas.

Póngase en contacto con un centro de asistencia para sin papeles en su zona o en su cantón de residencia:

Para obtener más información sobre cada tema

