



## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Ejercer la sexualidad de manera libre, informada y responsable, previene embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Día Mundial de la lucha contra el SIDA</b></p> <p>Este día es una oportunidad para mejorar la comprensión del VIH como un problema de salud pública mundial.</p> <p><b>Día del Químico</b></p> <p>Tu salud es importante, utiliza tu equipo de protección correctamente.</p> <p><b>Continúa campaña de vacunación para la temporada invernal 2025-2026</b></p> <p>Para prevenir incendios, quemaduras y mutilaciones, en estas fiestas, celebra en familia sin cohetes u otros tipos de pirotecnia.</p>	<p><b>Día Internacional de la Persona con Discapacidad</b></p> <p>Promueve los derechos y el empoderamiento para asegurar un desarrollo sostenible, inclusivo e igualitario para las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la sociedad.</p> <p><b>Día Mundial de los Derechos Humanos</b></p> <p>Garanticemos los derechos de todas las personas, en cualquier lugar sin distinción.</p>	<p>Para prevenir quemaduras, intoxicaciones e incendios, evita el uso de anafres, braceros y calefactores de gas o carbón dentro del hogar.</p> <p>Si estás embarazada, acude con tu pareja o familiar a la estrategia educativa Embarazo PrevenIMSS para cuidar tu salud y la de tu bebé.</p>	<p><b>Día Internacional del Voluntariado</b></p> <p>Reconozcamos sus acciones ante las dificultades y las necesidades de otros, haciendo de nuestro mundo un lugar mejor.</p> <p>Existen dos tipos de métodos anticonceptivos definitivos, en el caso de la mujer la oclusión tubaria bilateral y en el hombre la vasectomía. Acércate a tu Unidad de Medicina Familiar para obtener más información.</p>	<p>Realiza ejercicio en un lugar seguro, protégete de los rayos solares, cambios bruscos de temperatura y evita lugares conglomeraos mal ventilados.</p> <p><b>Día Internacional de la Solidaridad Humana</b></p> <p>Como sociedad únete a las acciones que contribuyan al desarrollo humano y social. Promueve la construcción de un mundo mejor y más seguro para todos y todas.</p>	<p>La salud está en tus decisiones, recuerda la prevención es autocuidado, realízate tu Chequeo PrevenIMSS e infórmate cómo cuidarte.</p> <p>¡No te automediques! Acude con tu médico para prescripción del tratamiento adecuado.</p> <p>Los menores de edad no deben consumir bebidas alcohólicas, diviértete en familia sanamente. ¡Evita adicciones y accidentes!</p>	<p>Si presentas fiebre, malestar general, tos, respiración rápida o con dificultad, acude a Urgencias de tu Unidad Médica. ¡Evita complicaciones, atiéndete oportunamente!</p> <p>Dejar encendidas las luces navideñas por un tiempo prolongado, genera una sobrecarga de energía y puede causar incendios, desconéctalas antes de dormir. ¡Evita accidentes!</p> <p>Si eres mujer de 25 o más años de edad, acude al Módulo de Enfermería a realizarte el Papanicolaou para detectar oportunamente el Cáncer Cervicouterino.</p>
<p>1</p> <p>Es responsabilidad de la pareja la planeación del embarazo, acudan juntos a la consulta preconcepcional con su Médico Familiar.</p> <p>2</p> <p>Para prevenir quemaduras, intoxicaciones e incendios, evita el uso de anafres, braceros y calefactores de gas o carbón dentro del hogar.</p> <p>3</p> <p>Si estás embarazada, acude con tu pareja o familiar a la estrategia educativa Embarazo PrevenIMSS para cuidar tu salud y la de tu bebé.</p> <p>4</p> <p><b>Día Internacional del Voluntariado</b></p> <p>Reconozcamos sus acciones ante las dificultades y las necesidades de otros, haciendo de nuestro mundo un lugar mejor.</p> <p>5</p> <p>Realiza ejercicio en un lugar seguro, protégete de los rayos solares, cambios bruscos de temperatura y evita lugares conglomeraos mal ventilados.</p> <p>6</p> <p>La salud está en tus decisiones, recuerda la prevención es autocuidado, realízate tu Chequeo PrevenIMSS e infórmate cómo cuidarte.</p> <p>7</p> <p>Si presentas fiebre, malestar general, tos, respiración rápida o con dificultad, acude a Urgencias de tu Unidad Médica. ¡Evita complicaciones, atiéndete oportunamente!</p>	<p>8</p> <p>Si presentas fiebre, malestar general, tos, respiración rápida o con dificultad, acude a Urgencias de tu Unidad Médica. ¡Evita complicaciones, atiéndete oportunamente!</p> <p>9</p> <p><b>Día Internacional de la Persona con Discapacidad</b></p> <p>Promueve los derechos y el empoderamiento para asegurar un desarrollo sostenible, inclusivo e igualitario para las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la sociedad.</p> <p>10</p> <p><b>Día Mundial de los Derechos Humanos</b></p> <p>Garanticemos los derechos de todas las personas, en cualquier lugar sin distinción.</p> <p>11</p> <p>Existen dos tipos de métodos anticonceptivos definitivos, en el caso de la mujer la oclusión tubaria bilateral y en el hombre la vasectomía. Acércate a tu Unidad de Medicina Familiar para obtener más información.</p> <p>12</p> <p>¡No te automediques! Acude con tu médico para prescripción del tratamiento adecuado.</p> <p>13</p> <p>Para prevenir enfermedades como la COVID-19, mantén limpio y ventilado tu hogar, así como tu lugar de trabajo.</p>	<p>14</p> <p>Si estás embarazada, acude con tu pareja o familiar a la estrategia educativa Embarazo PrevenIMSS para cuidar tu salud y la de tu bebé.</p> <p>15</p> <p>La Prueba Rápida Voluntaria de VIH/Sida durante el embarazo permite identificar, atender y prevenir la transmisión de esta enfermedad a tu bebé.</p> <p>16</p> <p>Dejar encendidas las luces navideñas por un tiempo prolongado, genera una sobrecarga de energía y puede causar incendios, desconéctalas antes de dormir. ¡Evita accidentes!</p> <p>17</p> <p>En estas fiestas decembrinas evita comer en exceso, aliméntate de forma adecuada, realiza ejercicio. Encuentra más recomendaciones y síguelas en la Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar.</p> <p>18</p> <p>Si eres mujer de 25 o más años de edad, acude al Módulo de Enfermería a realizarte el Papanicolaou para detectar oportunamente el Cáncer Cervicouterino.</p> <p>19</p> <p><b>Día Internacional de la Solidaridad Humana</b></p> <p>Como sociedad únete a las acciones que contribuyan al desarrollo humano y social. Promueve la construcción de un mundo mejor y más seguro para todos y todas.</p> <p>20</p> <p>Los menores de edad no deben consumir bebidas alcohólicas, diviértete en familia sanamente. ¡Evita adicciones y accidentes!</p> <p>21</p> <p>Si presentas fiebre, malestar general, tos, respiración rápida o con dificultad, acude a Urgencias de tu Unidad Médica. ¡Evita complicaciones, atiéndete oportunamente!</p>	<p>22</p> <p>Las niñas, niños y personas adultas mayores, son los más propensos a enfermar de las vías respiratorias en invierno. ¡Abrígalos y evita exponerlos a cambios bruscos de temperatura!</p> <p>23</p> <p>Si padeces Asma o EPOC, para prevenir complicaciones, evita exponerte al humo y a cambios bruscos de temperatura.</p> <p>24</p> <p>Para prevenir Influenza, COVID-19 o infecciones por neumococo, completa tu esquema de vacunación de acuerdo a tu edad. Acude al Módulo PrevenIMSS para más información.</p> <p>25</p> <p><b>#DíaNaranja</b></p> <p>Conserva una comunicación efectiva y respetuosa.</p> <p>Navidad</p> <p>Es símbolo de unidad y alegría.</p> <p>26</p> <p>Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con el ángulo interno de tu codo para prevenir contagios de enfermedades respiratorias como la influenza y la COVID-19.</p> <p>27</p> <p>La práctica del sexo seguro o protegido es una forma de cuidarte a ti y a tu pareja, infórmate en tu Unidad de Medicina Familiar.</p> <p>28</p> <p>¡Sé un dueño responsable! Mantener un espacio limpio y adecuado para tus mascotas, te ayudará a prevenir enfermedades.</p>	<p>29</p> <p>El uso correcto del condón disminuye la probabilidad de contraer infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados. Acude a tu Unidad Médica e infórmate sobre este y otros métodos de Planificación Familiar que ofrece el IMSS.</p> <p>30</p> <p>Acude al Módulo de Enfermería donde te mostrarán la técnica correcta del cepillado y uso de hilo dental.</p> <p>31</p> <p>El consumo responsable y moderado de bebidas alcohólicas, disminuye la probabilidad de accidentes, actos violentos y muertes prematuras.</p>		