



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

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



LUNES

Día Mundial de la lucha contra el SIDA

Este día es una oportunidad para mejorar la comprensión del VIH como un problema de salud pública mundial.

Día del Químico

Tu salud es importante, utiliza tu equipo de protección correctamente.

1

Es responsabilidad de la pareja la planeación del embarazo, acuden juntos a la consulta preconcepcional con su Médico Familiar.



2

Día Internacional de las Personas con Discapacidad

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.



MARTES

Día Mundial de los Derechos Humanos

Garantizamos los derechos de todas las personas, en cualquier lugar sin distinción.

Continúa campaña de vacunación para la temporada invernal 2025-2026

Para prevenir incendios, quemaduras y mutilaciones, en estas fiestas, celebra en familia sin cohetes u otros tipos de pirotecnia.

8

Si presentas fiebre, malestar general, tos, respiración rápida o dificultad, acude a Urgencias de tu Unidad Médica. ¡Evita complicaciones, atiéndete oportunamente!



9

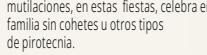
Dejar encendidas las luces navideñas por un tiempo prolongado, genera una sobrecarga de energía y puede causar incendios, desconéctalas antes de dormir. ¡Evita accidentes!



MIÉRCOLES

10

Si estás embarazada, acude con tu pareja o familiar a la estrategia educativa Embarazo PrevenIMSS para cuidar tu salud y la de tu bebé.



11

Existen dos tipos de métodos anticonceptivos definitivos, en el caso de la mujer la clausión tubaria bilateral y en el hombre la vasectomía. Acércate a tu Unidad de Medicina Familiar para obtener más información.



JUEVES

12

¡No te automediques!

Acude con tu médico para prescripción del tratamiento adecuado.



VIERNES

13

Para prevenir enfermedades como la COVID-19, mantén limpio y ventilado tu hogar, así como tu lugar de trabajo.



SÁBADO

14

Los menores de edad no deben consumir bebidas alcohólicas, diviértete en familia sanaamente.



DOMINGO

15

La Prueba Rápida Voluntaria de VIH/Sida durante el embarazo permite identificar, atender y prevenir la transmisión de esta enfermedad a tu bebé.



16

Procura estar atento a los medios de comunicación y avisos de protección civil en esta temporada invernal ante las bajas temperaturas.



17

¡Protégete a ti y a tu familia, estando informado!



18

Dejar encendidas las luces navideñas por un tiempo prolongado, genera una sobrecarga de energía y puede causar incendios, desconéctalas antes de dormir. ¡Evita accidentes!



19

Si eres mujer de 25 o más años de edad, acude al Módulo de Enfermería a realizarle el Papanicolaou para detectar oportunamente el Cáncer Cervicouterino.



20

Como sociedad únete a las acciones que contribuyan al desarrollo humano y social. Promueve la construcción de un mundo mejor y más seguro para todas y todos.



21

22

Si padeces Asma o EPOC, para prevenir complicaciones, evita exponerte al humo y a cambios bruscos de temperatura.



23

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.



24

#DíaNaranja

Conserva una comunicación efectiva y respetuosa.



25

Navidad

Es símbolo de unidad y alegría.



26

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.



27

La práctica del sexo seguro o protegido es una forma de cuidarte a ti y a tu pareja, informate en tu Unidad de Medicina Familiar.



28

¡Sé un dueño responsable! Mantener un espacio limpio y adecuado para tus mascotas, te ayudará a prevenir enfermedades.



29

El uso correcto del condón disminuye la probabilidad de contraer infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados.



30

Acude al Módulo de Enfermería donde te mostrarán la técnica correcta del cepillado y uso de hilo dental.



31

El consumo responsable y moderado de bebidas alcohólicas, disminuye la probabilidad de accidentes, actos violentos y muertes prematuras.

