



CARTILLA

DEBERES Y DERECHOS

Mes de Septiembre

Secretaría de Salud
Gobernación del Quindío

**COSAS BUENAS
ESTÁN PASANDO**

TÚ Y YO
Somos **Quindío**
Gobernación del Quindío



DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



DERECHOS

A la seguridad social

Recibir atención en salud cuando esté enfermo y que me hospitalicen sino puedo ser cuidado en casa.

A elegir libremente a mi médico.

Que me expliquen claramente sobre mi enfermedad y el tratamiento que me van a brindar.

A conocer y recibir explicaciones sobre los costos de los servicios obtenidos.

Que me traten de forma amable, comprensiva y respetuosa.

A recibir un trato digno, respetando mis creencias, costumbres y opiniones sobre la enfermedad que padezco.

Que la historia clínica solo la conozcan el equipo de salud, mis papás y a quienes ellos autoricen.



DEBERES

- Hacer uso de los servicios de forma responsable, cuando verdaderamente se requieran,
- Suministrarle al médico, información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Pagar la cuota moderadora, copagos o de recuperación.
- Cumplir todas las instrucciones y tratamientos indicados por los profesionales de la salud.
- Tratar con respeto y educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso racional de recursos e instalaciones y dotaciones de servicio.
- Asistir a las reuniones de proyectos de detección temprana y protección específica.
- Solicitar el cambio de documento de identidad al cumplir la mayoría de edad.
- Informar acerca de novedades familiares.
- Cumplir con los procesos y reglamentos de la institución en salud.
- Adoptar un estilo de vida saludable evitando conductas que provoque el deterioro de la salud.
- Cumplir con las citas programadas o cancelarlas 24 horas antes.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE PERSONAS EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD



DERECHOS

- A recibir un trato digno respetando sus creencias, costumbres y opiniones sobre la enfermedad que padecen.
- A recibir atención de urgencias en instituciones de todo el país.
- A que lo orienten acerca de la prevención de diferentes enfermedades.
- A manifestar sus inquietudes, quejas, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el SIAU (Servicio de Información y Atención al Usuario) de su institución de Salud y SAC (Servicio de Atención a la Comunidad) de las Secretarías de Salud.
- Recibir información clara, completa, veraz y oportuna con relación con la salud sexual y reproductiva.
- Recibir asistencia integral a través de servicios con cobertura suficiente, accesible y de calidad.
- A pertenecer a instancias de Participación Social en Salud como: Asociaciones de Usuarios, Veedurías, Comités de Participación Comunitaria (COPACO), Comités de Ética Hospitalaria y Consejos Territoriales de Seguridad Social en Salud.

DEBERES

- Cumplir con los procesos y reglamentos de la institución en salud.
- Adoptar un estilo de vida saludable, evitando conductas que provoquen el deterioro de la salud.
- Participar en las Asociaciones de Usuarios.
- Cumplir con las citas programadas o cancelarlas 24 horas antes.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE PERSONAS EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD

DERECHOS

- A la Seguridad Social.
- A estar afiliado al Sistema General de Seguridad Social en Salud SGSSS, recibir servicios en salud física y mental de acuerdo con su discapacidad, sin discriminación, en igualdad de condiciones que los demás, y en instituciones cercanas a su lugar de residencia.
- A no ser discriminado por ningún motivo y en ninguna ocasión.
- A un fácil acceso a las instituciones (arquitectura sin barreras).
- Recibir atención en salud basada en el respeto por la diferencia y la aceptación de la diversidad.
- Recibir información acerca de su condición de salud con la forma y los medios de comunicación más apropiados.
- Un acceso adecuado y oportuno a programas de habilitación y rehabilitación.
- A que el médico les diga en forma clara todo sobre su enfermedad y tratamiento.
A conocer y recibir explicaciones por los costos de los servicios obtenidos.



- Hacer uso de los servicios de forma responsable, cuando verdaderamente se requiera. Suministrarle al médico información de forma clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Pagar la cuota moderadora y copagos
- Cumplir todas las instrucciones y tratamientos indicados por los profesionales de la salud. Tratar con respeto y educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso racional de recursos, instalaciones y dotaciones de servicio.
- Asistir a las reuniones de proyectos de detección temprana y protección específica.
- Informar acerca de novedades familiares.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE LA JUVENTUD



DERECHOS

A la seguridad social.

A elegir libremente a su médico.

A que el médico les diga de forma clara todo sobre su enfermedad y tratamiento.

A conocer y recibir explicaciones por los costos de los servicios obtenidos.

A recibir un trato digno respetando sus creencias, costumbres y opiniones sobre la enfermedad que padece.

A recibir servicios amigables en las IPS.

A recibir la mejor asistencia médica disponible durante el proceso de su enfermedad.

A recibir atención de urgencias en cualquier parte del país.

A gozar de todos los beneficios del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S)

- A que les orienten acerca de la prevención de diferentes enfermedades.
- A manifestar sus inquietudes, quejas, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el Servicio de Información o Atención al Usuario (SIAU) de las EPS o IPS o en el Servicio de Atención a la Comunidad (SAC) de la Secretaría de Salud Departamental o Municipal.
- Recibir información y acceder a los diferentes programas de las IPS en salud sexual y reproductiva, consumo de sustancias psicoactivas, salud mental.
- Protección y formación integral.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE LA JUVENTUD



DERECHOS EN SEXUALIDAD

Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.

Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.

Derecho a manifestar públicamente mis afectos.

Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.

Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.

Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.

Derecho a la igualdad.

Derecho a vivir libre de discriminación.

Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.

Derecho a la identidad sexual.

DEBERES

- Hacer uso de los servicios médicos de forma responsable cuando verdaderamente lo requieran.
- Suministrarle al médico información de forma clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Pagar las cuotas moderadoras, copagos o de recuperación.
- Cumplir todas las instrucciones y tratamientos indicados por los profesionales de la salud.
- Tratar con respeto y educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso racional de recursos, instalaciones y dotaciones de servicio.
- Inscribirse en una sola EPS.
- Asistir a las reuniones de proyectos de detección temprana y protección específica.
- Informar acerca de novedades familiares,
- Solicitar el cambio de documento de identidad al cumplir la mayoría de edad.
- Cumplir con los procesos y reglamentos de la institución de salud.



DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD

DERECHOS

- A ser tratado con dignidad, respeto y sin restricciones por motivos de raza, sexo, edad, idioma, religión, opinión política, posición económica o condición social.
- Elegir el profesional de su preferencia dentro de los disponibles en la institución.
- Obtener información clara y oportuna de su estado de Salud, de los servicios que vaya a recibir y de los riesgos del tratamiento.
- Tener acceso a su historia clínica, a su privacidad y manejo confidencial sobre su información clínica.
- Recibir los servicios de Salud en condiciones de higiene, oportunidad, seguridad y respeto a su intimidad.
- Pertenecer a las Instancias de Participación Social como: Asociaciones de Usuarios, Veedurías, Comités de Ética Hospitalaria, Comité de Participación Comunitaria (CO-PACO), Consejo Territorial de Seguridad Social en Salud (CTSSS).
- Expresar libremente su opinión y a ser escuchado con atención.
- A manifestar sus inquietudes, quejas, reclamos, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el SIAU (Servicio de Información y Atención al Usuario) y SAC (Servicio de Atención a la Comunidad)



DEBERES

- Portar siempre su documento de identidad original.
- Tratar con respeto al que le brinda los servicios y cuidar las instalaciones y equipos médicos de las instituciones.
- Brindar al profesional la información requerida para la atención médica y cumplir las indicaciones de su médico tratante.
- Mantener los datos actualizados ante las instituciones.
- Cuidar su higiene y presentación personal.
- Los adultos mayores, discapacitados y menores de edad, deben estar acompañados por un adulto responsable.
- Cuidar de su Salud y la de su entorno.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DEL ADULTO MAYOR



DERECHOS

- A la Seguridad Social.
- “Ventanilla preferencial para la atención a las personas mayores de 62 años con el fin de facilitar y agilizar las gestiones que realice” Ley 1191 de 2017 Capítulo III Artículo 9.
- Consultas médicas “Las EPS deberán asignar las citas médicas, odontológicas, médicos especialistas y apoyo diagnóstico a los afiliados mayores de 62 años dentro de las 48 horas siguientes a la solicitud por parte de estos” Ley 1172 Artículo 12. Realice”. Ley 1191 de 2017 Capítulo III Artículo 9.
- Fórmula de medicamentos “Cuando la entidad promotora de salud no suministra de manera inmediata los medicamentos formulados que están incluidos en el POS (plan Obligatorio de Salud) a las personas mayores de 62 años debe garantizar su entrega en el domicilio del afiliado, dentro de las 72 horas siguientes. Salvo si está de extrema urgencia” Ley 1172 Artículo 13.
- A recibir atención de urgencias en cualquier parte del país.
- A recibir un trato digno respetando sus creencias, costumbres y opiniones sobre la enfermedad que padecen.

DEBERES

- Hacer uso de los servicios de salud de forma responsable cuando verdaderamente lo requieran.
- Suministrarle al médico información de forma clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Pagar las cuotas moderadoras, copagos o de recuperación.
- Cumplir todas las instrucciones y tratamientos indicados por los profesionales de la salud.
- Tratar con respeto y educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso racional de recursos, instalaciones y dotación de servicio.
- Inscribirse en una sola EPS.
- Cumplir con los procesos y reglamentos de las instituciones de salud.
- Adoptar un estilo de vida saludable evitando conductas que provoquen el deterioro de la salud,
- A manifestar sus inquietudes, quejas, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el SIAU (Servicio de Información y Atención al Usuario) de las instituciones de Salud (IPS, EPS) y SAC (Servicio de Atención a la Comunidad) de las Secretarías Departamentales o municipales.
- Cumplir con las citas programadas o cancelar 24 horas antes.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE LOS GRUPOS ÉTNICOS



DERECHOS

- A la seguridad social.
- A recibir un trato digno respetando sus creencias, costumbres y opiniones sobre la enfermedad que padecen.
- A no ser discriminado por ningún motivo y en ninguna ocasión.
- Recibir atención en salud basada en el respeto por la diferencia y la aceptación de la diversidad.
- Recibir información acerca de sus condiciones de salud con la forma y los medios de comunicación más apropiados.
- A que los profesionales de la Salud les informe de forma clara todo sobre su enfermedad y tratamiento.
- A conocer y recibir explicaciones por los costos de los servicios obtenidos.
- A recibir atención de urgencias en instituciones de Salud de todo el país.

DEBERES

- Hacer uso de los servicios de forma responsable, cuando verdaderamente se requiera.
- Suministrarle al médico información de forma clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Pagar la cuota moderadora, copagos o de recuperación.
- Cumplir todas las instrucciones y tratamientos indicados por los profesionales de la salud.
- Tratar con respeto y educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso racional de recursos, instalaciones y dotaciones de servicio.
- Informar acerca de novedades familiares.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE LOS GRUPOS ÉTNICOS



DERECHOS

- A que los orienten acerca de la prevención de diferentes enfermedades.
- A pertenecer a Instancias de Participación Social como: Asociaciones de Usuarios, Veedurías, Comités de Participación Comunitaria (COPACO), Comités de Ética Hospitalaria, Consejos Territoriales de Seguridad Social en Salud.
- A manifestar sus inquietudes, quejas, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el SIAU (Servicio de Información y Atención al Usuario) y SAC (Servicio de Atención a la Comunidad).
- Recibir asistencia integral a través de servicios con cobertura suficiente, accesible y de calidad.
- Ser tratado con confidencialidad.

DEBERES

- Cumplir con los procesos y reglamentos de la institución en salud.
- Adoptar un estilo de vida saludable evitando conductas que provoque el deterioro de la salud.
- Cumplir con las citas programadas o cancelarlas 24 horas antes.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE LA MUJER



Autoexamen de Seno

Practícalo una vez al mes 10 días antes o 10 días después de tu periodo. Si estás en edad menopáusica escoge un día fijo.

4 minutos que pueden salvar toda tu vida.

1. Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.
2. Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.
3. Ahora observa los cambios con los brazos extendidos hacia arriba.
4. De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón.
5. Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.
6. Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

DEBERES

- Hacer uso de los servicios de forma responsable cuando verdaderamente se requiera.
- Suministrarle al médico información de forma clara. Veraz y completa sobre su estado de salud.
- Pagar la cuota moderadora, copagos o de recuperación.
- Cumplir todas las instrucciones y tratamientos indicados por los profesionales de la salud.
- Tratar con respeto u educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso racional de los recursos, instalaciones y dotaciones del servicio.
- Asistir a las reuniones de proyectos de detección temprana y protección específica.
- Informar acerca de novedades familiares.
- Cumplir con los procesos y reglamentos de la institución en salud.
- Adoptar un estilo de vida saludable, evitando conductas que provoque el deterioro de la salud.
- Cumplir con las citas programadas o cancelarlas horas antes.
- Deberes de la familia Ley 1257/2008.
- Respetar y promover el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE DE LA MUJER

DERECHOS

- A la seguridad social.
- A elegir libremente a su médico
- A que el médico les diga en forma clara todo sobre su enfermedad y tratamiento.
- A conocer y recibir explicaciones por los costos de los servicios obtenidos.
- A recibir un trato digno respetando sus creencias, costumbres y opiniones sobre la enfermedad que padecen.
- A recibir la mejor asistencia médica disponible durante el proceso de su enfermedad.
- A recibir atención de urgencias en cualquier parte del país.
- A gozar de todos los beneficios de Plan Obligatorio de Salud (P.O.S)
- A que la orienten acerca de la prevención de diferentes enfermedades,
- A manifestar sus inquietudes, quejas, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el Servicio de Información y Atención al Usuario (SIAU) y Servicio de Atención a la Comunidad.
- Brindar información para los exámenes médicos legales en casos de violencia sexual.
- Recibir información clara, completa, veraz y oportuna con relación a la salud sexual y reproductiva.



- Ser tratada con reserva de identidad al recibir la asistencia médica.
- Recibir asistencia integral a través de servicios con cobertura suficiente, accesible y de calidad.
- Información sobre Salud Sexual y Reproductiva.
- La adopción de normas que permitan garantizar a todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado.
- A no ser rechazada en el trabajo o en instituciones educativas por estar embarazada, tener hijos o no estar casada.
- A recibir durante el embarazo y después del parto la atención y protección del Estado.
- Atención preferencial para las mujeres en estado de embarazo.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE PERSONAS CON ORIENTACIONES SEXUALES E IDENTIDADES DE GÉNERO DIVERSAS OSIGD

DERECHOS

- A estar afiliado al Sistema General de Seguridad Social en Salud, en el régimen de afiliación de acuerdo a su capacidad de pago.
- Derecho a la identidad sexual.
- A no ser discriminado por ningún motivo y en ninguna ocasión.
- Recibir atención en salud basada en el respeto por la diferencia y el reconocimiento de la diversidad.
- Acompañamiento psicosocial diverso.
- Recibir información acerca de su condición de salud con la forma y los medios de comunicación más apropiados.
- A que el médico les manifieste en forma clara todo sobre su enfermedad y tratamiento, teniendo en cuenta la ética y no la moral.
- A conocer y recibir un trato digno, respetando sus creencias, costumbres y opiniones sobre la enfermedad que padecen.
- Tener claridad y que le ofrezcan rutas de atención a personas con configuración diversa.
- A recibir atención de urgencias de instituciones de todo el país.



DEBERES

- Hacer uso de los servicios de forma responsable, cuando verdaderamente se requieran.
- Suministrarle al médico información de forma clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Tratar con respeto y educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso racional de los recursos, instalaciones y dotaciones de servicio.
- Cumplir con los procesos y reglamentos de las instituciones en salud.
- Adoptar un estilo de vida saludable, evitando conductas que provoque el deterioro de la salud.
- Participar en las Asociaciones de Usuarios.
- Cumplir con las citas programadas o cancelarlas 24 horas antes.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD DE PERSONAS CON ORIENTACIONES SEXUALES E IDENTIDADES DE GÉNERO DIVERSAS OSIGD



DERECHOS

- A que le orienten acerca de la prevención de diferentes enfermedades.
- A manifestar sus inquietudes, quejas, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el SIAU (Servicio de Información y Atención al Usuario) y SAC (Servicio de Atención a la Comunidad).
- Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con la salud sexual y reproductiva.
- Recibir asistencia integral a través de servicios con cobertura suficiente, accesible y de calidad.
- A pertenecer a Instancias de Participación Social como: Asociaciones de Usuario, Veedurías, Comités de Participación Comunitaria (COPACO), Consejos Territoriales de Seguridad Social en Salud (CTSSS), Comités de Ética Hospitalaria.

Derechos en sexualidad

- Derecho a decidir de forma libre, autónoma e información sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
- Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.
- Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
- Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
- Derecho a la igualdad.
- Derecho a vivir libre de discriminación.
- Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
- Derecho a la identidad sexual.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD EN VÍCTIMAS DEL CONFLICTO



DERECHOS

- Estar afiliado(a) al Sistema General de Seguridad Social en Salud a través de una Entidad Promotora de Salud (EPS) en el régimen de afiliación, de acuerdo con la capacidad de pago.
- Conocer la red de Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS) y seleccionar la más cercana a su hogar.
- A no ser discriminado por ningún motivo y en ninguna ocasión.
- Recibir atención en salud basada en el respeto por la diferencia y el reconocimiento de la diversidad.
- Recibir información acerca de su condición de salud con la forma y los medios de comunicación más apropiados.
- A que los profesionales de la Salud les diga en forma clara todo sobre su enfermedad que padecen.
- A que le orienten acerca de la prevención de diferentes enfermedades.
- Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con la salud sexual y reproductiva.
- Manifestar sus inquietudes, quejas, sugerencias, reclamos y felicitaciones en el Servicio de Información y Atención al Usuario (SIAU) y Servicio de Atención a la Comunidad (SAC).
- Las víctimas del conflicto armado podrán participar del Programa de Atención Psicosocial y Salud Integral con enfoque Psicosocial (PAPSIVI).
- Las víctimas que se encuentren registradas en el SISBEN 1 y 2 quedarán exentas de cualquier cobro de copago o cuota moderadora, en todo tipo de atención en salud que requieran. En caso de no hallarse afiliadas a ningún régimen, tendrán que ser afiliadas en forma inmediata al régimen subsidiado.
- Se exonera de cuotas de recuperación a población en situación de desplazamiento no asegurada en salud. Decreto 4877 de 2007 de Gobierno Nacional.
- Se exonera de copagos a la población en situación de desplazamiento afiliada al Sistema General de Seguridad Social en Salud. Acuerdo 365 de 2007 del CNSSS (Consejo Nacional de Seguridad Social en Salud).
- Los usuarios no deben asumir responsabilidades administrativas, fotocopias, entre otros, para la atención en salud. Decreto 4747 de 2007.
- Examen del VIH SIDA y de ETS, en los casos en que la persona haya sido víctima de acceso carnal violento.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD EN VÍCTIMAS DEL CONFLICTO



DERECHOS

- Servicios de interrupción voluntaria del embarazo en los casos permitidos por la jurisprudencia de la Corte Constitucional y/o la ley, con absoluto respeto de la voluntad de la víctima.
- La atención para los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres víctimas. Ley 1448 de 2011, Art.54.
- Para los colombianos (a) que han sido víctimas del conflicto armado, el componente de atención integral en salud debe garantizarse con enfoque psicosocial.

Participar de actividades de prevención para que las personas no se enfermen o se vean involucradas en situaciones que comprometan su salud física y mental.

Conocer cómo funciona la atención integral en salud en el marco del Protocolo de Atención Integral en Salud con Enfoque Psicosocial

Cuando una persona tenga o haya vivido una situación que comprometa su salud física y mental, debe tener la oportunidad de rehabilitarse de las secuelas o de las afectaciones físicas y mentales que se hayan generado

DEBERES

- Hacer uso de los servicios de forma responsable, cuando verdaderamente se requieran.
- Suministrarle al médico información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Pagar la cuota moderadora, copagos o de recuperación.
- Cumplir todas las instrucciones y tratamientos indicados por los profesionales de la salud.
- Tratar con respeto y educación al personal que lo atiende.
- Cuidar y hacer uso relacional de recursos, instalaciones y dotaciones de servicio.
- Asistir a las reuniones de proyectos de detección temprana y protección específica.
- Adoptar un estilo de vida saludable evitando conductas que provoque el deterioro de la salud.

Cumplir con las citas programadas o cancelarlas 24 horas antes.

Cuidar de tu salud y la de tu familia.

Participar de manera activa en los planes que promueva el equipo de atención psicosocial y en las actividades de salud de la EPS.

Hacer uso de las herramientas que te brinda el Papsivi para mejorar tu calidad de vida y la de tu grupo familiar

Recibir las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

DERECHOS BÁSICOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



“Hablemos de la salud sexual y reproductiva”, dialogar puede prevenir enfermedades o situaciones difíciles”

DERECHOS

- Derechos Sexuales
- Derechos Reproductivos
- La salud sexual es un asunto de todos
- Derecho a enamorarte
- Derecho a expresar tus sentimientos
- Derecho a tener hijos con responsabilidad
- Derecho a disfrutar de la sexualidad con responsabilidad
- Derecho a elegir tu orientación sexual
- Derecho a vestirse de rosa o de azul y a no ser rechazado por eso
- Derecho a demostrar que eres muy masculino
- ¡ADOLESCENTE!, tienes derecho a conocer información sobre sexualidad y reproducción.
- Que tú pienses diferente no te hace mi enemigo, puedes vivir tu sexualidad y eso es normal.
- La diferencia es normal, vive tu sexualidad sin irrespetar a otras personas.
- Se incluyente, los demás pueden vivir una sexualidad diferente.
- Tienes derecho a elegir a qué edad, con quien y cuántos hijos tener y además cada cuánto tenerlos.
- El desarrollo de tu personalidad depende de la satisfacción de necesidades básicas como el deseo de: contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor según cada momento de la vida.
- Tienes derecho a tener conocimientos sobre temas de sexualidad y reproducción de acuerdo con tu edad.

DERECHOS BÁSICOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



DERECHOS

- Derecho a disfrutar la vida sexual y eso no es malo.
- Derecho a demostrar que eres muy femenino
- Derecho a comportarte femenina y no ser agredida por ello
- Derecho a elegir mostrarte como mujer y enamorarte de una mujer
- Derecho a mostrarte como hombre y enamorarte de un hombre
- Derecho a amar o enamorarte de un hombre o de una mujer o de un transexual o de un travesti o de una lesbiana y eso es humano, eso no lo hace ser malo.
- Derecho a no ser limitado o limitada en su sexualidad, desde que no irrespete a otras personas.

¡Es mi decisión! después de los 14 años yo soy quien elijo cuando iniciar mi vida sexual.

- Recuerda tú tienes derecho a decidir si quieres tener relaciones sexuales o no, cuándo, con quién y cómo.
- Tienes derecho de expresar tu orientación o preferencia sexual y escoger a tu pareja o pareja.
- Tienes derecho a elegir tu estado civil: matrimonio (católico o civil), unión marital de hecho, soltería o separación, o a dar por terminada la relación de pareja.
- El derecho a la igualdad significa que nadie puede discriminarte por tu orientación sexual o por tu condición particular.
- Los jóvenes y adolescentes tienen derecho a elegir con quiénes relacionarse afectiva, erótica y socialmente.
- Los Jóvenes y adolescentes tienen derecho a la privacidad e intimidad y a la confidencialidad.
- El desarrollo de la personalidad depende de un adecuado desarrollo de la Sexualidad.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

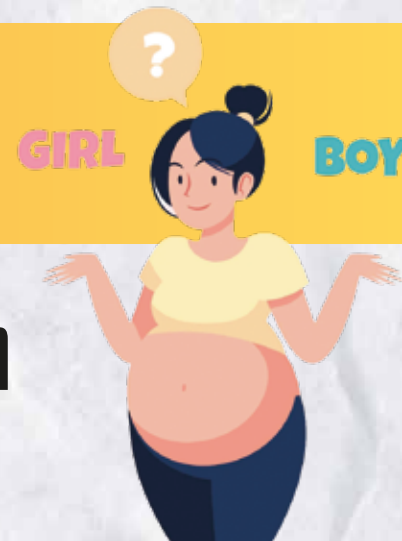


Temática, víctimas de violencia de género y violencia sexual

DERECHOS

“TU Y YO NOS COMPROMETEMOS A LA NO VIOLENCIA”

- Tienes derecho a Recibir atención integral de servicios como el servicio de salud
- Recibir asesoría jurídica gratuita
- Dar consentimiento para la asistencia médica y escoger el sexo de quien realice la valoración.
- Tener reserva de identidad
- Derecho a no ser confrontado(a) con su agresor(a).
- Recibir mecanismos de protección para ella y sus hijas e hijos respecto a la vivienda, la alimentación, el transporte.
- Medidas de restricción o alejamiento para el agresor, impedir otorgamiento de custodia de los hijos.
- Sanciones para el agresor o victimario de Violencia contra las mujeres: Desde prohibición de acercamiento hasta medidas penales.
- Tienes derecho a conocer información completa sobre educación sexual sin limitaciones de tipo:
 - Religiosas, filosóficas ni culturales.
- Tienes derecho a la no explotación sexual, las niñas y niños deben ser protegidos, cuida a los niños, niñas y adolescentes en el hogar y fuera del hogar.
- Cuida los niños, niñas y adolescentes dentro y fuera del hogar, que nunca te toque una violencia sexual.
- Todos y todas contra la violencia de género, las mujeres y adolescentes se respetan, entre todas(os) nos cuidamos (línea de orientación 155).
Entre todos nos cuidamos contra la violencia hacia las mujeres y niños.



Temática de Planificación familiar y prevención del embarazo en adolescentes

“TU Y YO SEAMOS PADRES DESPUES DE LOS 19”

DERECHOS

Usar Anticonceptivos para evitar el embarazo no produce infertilidad.

Tu proyecto de vida con hijos puede iniciar después de los 19 años.

Recuerda que el servicio de la planificación familiar es gratuito.

Tú puedes participar en la elección del método anti-conceptivo, por eso acude a tu centro salud más cercano **¡no dejes que la vida te sorprenda!**

Si tus sueños quieres alcanzar, la planificación familiar con métodos Anticonceptivos debes utilizar.

- Los mejores métodos de anticoncepción para evitar tener hijos son el pomey, la vasectomía (hombres), el DIU o la T que se coloca en el útero, el Implante subdérmico con hormona, la Inyección intramuscular mensual con hormona. Solicítalos, en el Hospital Local.
- El condón no es totalmente efectivo para evitar embarazos, no te confíes.
- Lávate las manos y ten las manos limpias antes de usar el condón.
- Los mitos «embarazosos» no crea ideas sin fundamento de cómo evitar un embarazo.
- Disfruta de tu sexualidad utilizando los métodos anti-conceptivos gratuitos que nos ofrece la EPS.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Temática de Planificación familiar y prevención del embarazo en adolescentes

“TU Y YO SEAMOS PADRES DESPUES DE LOS 19”

DERECHOS

No vivas angustiada, usa un método anticonceptivo para evitar el embarazo.

Hombre, tú también tienes una responsabilidad en el uso de los métodos de anticoncepción, tú como hombre también puedes planificar y construir tu proyecto de vida, utiliza métodos anticonceptivos.

Usa métodos anticonceptivos y así construye un mejor país.

Las adolescentes también pueden utilizar el DIU o la T de cobre.

El pomey o ligadura de trompas uterinas es decisión tuya y solo tuya.

Un hijo es una responsabilidad para toda la vida, se responsable ahora y evita un embarazo en la adolescencia.

- Hay un momento para todo, pero para ti que eres adolescente no es el momento de hijos. Por un futuro mejor, toma anticonceptivos.
- No esperes hasta último momento, si ya te entran ganas usa un método anticonceptivo evita un embarazo.
- Recuerda que en caso de que no estuvieras tomando anticonceptivos y tuviste una relación sexual con o sin condón, puedes tomar la píldora del día después o acudir al hospital local de tu municipio.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Temática de Infecciones de transmisión sexual

“TU Y YO NOS PROTEGEMOS DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL”

DERECHOS

Las enfermedades transmitidas sexualmente son tan reales como el Covid-19. Pueden afectar desde tus órganos sexuales hasta todo tu cuerpo y ¡tu cerebro!

Cómo prevenir una infección de transmisión sexual:

- No inicies la vida sexual tan joven, tú puedes esperar crecer en el desarrollo intelectual.
- Evite relaciones sexuales.
- Tener una pareja estable.
- Utilice el condón masculino o femenino, y muy importante utilizar lubricantes a base de agua.

Existen medicamentos para tratar el VIH SIDA y llevar una vida normal y tener hijos sanos, nunca discrimines ni digas palabras negativas de quien tenga la enfermedad.

Recuerda que existe el condón femenino, tú decides.

- Es normal que te entren ganas o quieras hacerlo, lo que no es normal es que te compliques la vida con una Infección Sexual. ¡Usa Condón!
- La mayoría de las infecciones de transmisión sexual (ITS) se transmiten de una persona a otra durante las relaciones sexuales sin protección, ya sean vaginales, anales u orales, o si se comparten juguetes sexuales.
- El VIH-SIDA, la Sífilis, las Hepatitis también son una PANDEMIA, solo que se transmiten por actividad sexual sin protección o por accidentes laborales biológicos.
- La Gonorrea, el Herpes, la clamidia, el virus del papiloma humano también son enfermedades de transmisión sexual, pueden dañar tus órganos sexuales u otros órganos, protégete.
Muchas infecciones de transmisión sexual parecen sanar inicialmente, aunque realmente continúan haciendo daño en otros órganos.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Temática de Infecciones de transmisión sexual

“TU Y YO NOS PROTEGEMOS DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL”

DERECHOS

Algunas enfermedades de transmisión sexual (ITS) se parecen a enfermedades propias de los órganos genitales, por eso debes estar alerta a estos síntomas: **Secreción de un líquido diferente o de mal olor por pene o vagina, úlceras, verrugas o ampollas en genitales, ano o boca, inflamación de los ganglios cercanos al pene o vagina, inflamación o dolor de testículos, dolor bajito en el abdomen, dolor o ardor al orinar, sangrado por vagina diferente al normal, dolor en genitales al realizar actividad sexual.** Algunas ITS no producen síntomas inicialmente pero cuando aparecen ya podría ser muy tarde.

- El sexo oral es posible realizarlo con el condón, con bandas de latex o recortando un condón.
- El VIH-SIDA produce un daño lento y progresivo de las defensas del cuerpo, pasado el tiempo, otras infecciones como una gripa u otras infecciones comunes pueden causar la muerte fácilmente. La Sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna pueden transmitirlo. Un tratamiento a tiempo puede prevenir ese daño y también permitir tener hijos sanos y disminuir mucho la posibilidad de transmitirlo.

¡TRATAMIENTO COMPLETO = INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE!

- El VIH-SIDA, Sífilis, Hepatitis, enfermedad de chagas, pueden transmitirse sexualmente, también por sexo oral, por uso de jeringas o utensilios contaminadas como en los tatuajes y otros, de madre a hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia.

DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Temática de Infecciones de transmisión sexual

“TU Y YO NOS PROTEGEMOS DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL”

- Las infecciones de transmisión sexual no se transmiten por darse la mano, abrazarse, besarse, acariciarse, compartir objetos como teléfonos o cubiertos, no se transmite por estornudos, compartir piscina o saunas. Para saber si tienes VIH-SIDA, Hepatitis, Sífilis, enfermedad de chagas, la mejor forma es realizarte una prueba en el laboratorio, si alguna vez has tenido relaciones sexuales pregunta por las pruebas en tu hospital local municipal, cada año.

¿CÚANDO DEBERÍAS REALIZÁRTELA?

Si has tenido prácticas de riesgo, es decir, si te has expuesto al VIH a través de relaciones sexuales sin protección o a través de la sangre.

Si estás o piensas quedar embarazada.

Si has padecido alguna infección de transmisión sexual.

Si tienes una pareja estable y quieres dejar de usar el preservativo en tus relaciones sexuales.

Si has sufrido una agresión sexual.

Tú decides lo que compartes. Cuídate de las Infecciones de transmisión sexual.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Alimentación sana

Sueño y descanso adecuados

Cuidado personal

Hacer buen uso del tiempo libre

Ejercitar la mente

Abstenerse de consumir sustancias perjudiciales

Desarrollo personal y habilidades sociales

Cuidado del medio ambiente

Cultivar el espíritu