



# GUÍA DE PREVENCIÓN EN SALUD



Catalogación elaborada por la División de Apoyo al Usuario de la Biblioteca Latinoamericana  
Catalogación de Publicación en la Fuente. UNILA - BIBLIOTECA LATINOAMERICANA

G943

Guía de prevención en salud / Paula Daniela Fernández (coordinación). - Foz do Iguazu-PR: UNILA: 2024  
22 p.: il., color.

Posee bibliografía.

1. Salud pública. 2. Inmigrantes – Brasil. I. Fernández, Paula Daniela (Coord.). II. Universidad Federal de la Integración Latinoamericana.

CDU 614(81)

© 2024 Ministerio de los Derechos Humanos y de la Ciudadanía, Pro Rectoría de Relaciones Internacionales (PROINT/UNILA), Secretaría de Acciones Afirmativas y Equidad (SECAFE/UNILA), Asociación de Jóvenes Haitianos de Ciencias de la Salud (AJHASS), Cátedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA). Las instituciones involucradas agradecen a todos los integrantes por los esfuerzos realizados por el bien la población refugiada, solicitante de la condición de refugiado, y apátrida en Brasil.

Para más información: Secretaría de Acciones Afirmativas y Equidad (SECAFE/UNILA). Campus Jardim Universitário (JU), Av. Tarquínio Joslin dos Santos, 1000 - Polo Universitário, Foz do Iguaçu - PR, 85870-650, sala 105.

E-mail para contacto: [secafe@unila.edu.br](mailto:secafe@unila.edu.br)



### **Concepción y redacción**

Paula Daniela Fernández (coordinación)  
Yonel Estavien  
Asmara Backerdwing Santyl  
Loudrige Edoard  
Christella Demosthene  
Tauany Mitsunaga  
Victor Hugo Faria da Silva

### **Diagramación**

Ana Romero Kreder  
Yonel Estavien

### **Apoyo**

Ministerio de los Derechos Humanos y de la Ciudadanía  
Universidad Federal de la Integración Latinoamericana (UNILA)  
Pro Rectoría de Relaciones Internacionales (PROINT/UNILA)  
Secretaría de Acciones Afirmativas y Equidad (SECAFE/UNILA)  
Asociación de Jóvenes Haitianos de Ciencias de la Salud (AJHASS)  
Cátedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA)

### **Traducción**

Paula Daniela Fernández  
Christella Demosthene

### **Revisión**

Paula Daniela Fernández

### **Colaboración y gestión del proyecto**

Elaine Cristina Cardoso Freitas  
Laura Janaina Dias Amato  
Karen dos Santos Honório

## GUÍA DE PREVENCIÓN EN SALUD

Estimados/as usuarios/as: en la presente guía encontrarán información referente a dolencias comunes y frecuentes de la población en general, y migrante en particular, así como enfermedades endémicas de nuestra región. También, podrán encontrar información importante sobre vacunación y planificación familiar, así como salud mental.

La misma es parte de las acciones desarrolladas en el proyecto “Promoción de la Salud del inmigrante: Un Enfoque Holístico”, coordinado por la Prof. Dra. Paula Fernández, y fue realizada con el apoyo de la Pro-Rectoría de Relaciones Internacionales (PROINT) de la Universidad Federal de la Integración Latinoamericana (UNILA), la Secretaría de Acciones Afirmativas y Equidad (SECAFE/UNILA), el Ministerio de los Derechos Humanos y de la Ciudadanía, la Cátedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA) y la Asociación de Jóvenes Haitianos en Ciencias de la Salud (AJHASS), siendo pensada para que puedan prevenir enfermedades y buscar ayuda profesional rápida en caso de que ustedes o alguna persona cercana presenten algún síntoma.

La ciudad de Foz do Iguaçu cuenta con servicios de salud y profesionales para dar atención adecuada a través del Sistema Único de Salud (SUS) y sus unidades de atención básica de emergencia (*Ver Guía de orientación sobre el Sistema Único de Salud para personas migrantes, refugiadas y apátridas en Foz do Iguaçu*).

**REFORZAMOS LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR SIEMPRE CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD EN CASO DE DUDAS O SÍNTOMAS, Y DE QUE EL SUS ES UNIVERSAL; ESO SIGNIFICA QUE TODAS LAS PERSONAS QUE BUSCAN ATENCIÓN DEBEN SER ATENDIDAS, INCLUSIVE PERSONAS MIGRANTES, REFUGIADAS Y APÁTRIDAS.**

# ÍNDICE

## 6 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es la hipertensión arterial?  
Síntomas  
Factores de riesgo para desarrollar hipertensión arterial  
¿Cómo puedo prevenir?

## 8 DIABETES

¿Qué es la diabetes?  
Síntomas  
Factores de riesgo para desarrollar diabetes  
¿Cómo puedo prevenir?

## 10 TUBERCULOSIS

¿Qué es la tuberculosis?  
Síntomas  
Factores de riesgo para contraer tuberculosis  
¿Cómo puedo prevenir?

## 11 INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

¿Qué son las ITS?  
Síntomas  
Factores de riesgo  
¿Cómo puedo prevenir?

## 14 DENGUE, ZIKA Y CHIKUNGUNYA

¿Qué son?  
Síntomas  
Factores de riesgo  
¿Cómo puedo prevenir?

## 16 VACUNACIÓN

## 17 SALUD MENTAL

## 18 SALUD BUCAL

¿Qué es la salud bucal?  
Síntomas y enfermedades bucales  
¿Cómo puedo prevenir?

## 20 PLANIFICACIÓN FAMILIAR

¿Qué es la planificación familiar?  
Métodos anticonceptivos  
¿Qué métodos están disponibles en el SUS?

## 22 REFERENCIAS



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial, también conocida como presión alta, se produce cuando la sangre hace mucha fuerza contra las paredes de las arterias mientras circula por el cuerpo, lo que obliga al corazón a trabajar más para bombear la sangre.

En general, una presión arterial considerada normal está en torno de 120/80 mmHg. Cuando la presión se ubica arriba de 140/90 mmHg es clasificada como hipertensión.

## Síntomas

La presión alta generalmente no causa síntomas visibles, lo que la vuelve peligrosa. Pese a ello, cuando los síntomas aparecen, pueden incluir dolor de cabeza intensa, mareos, visión borrosa o doble, fatiga o confusión, dolor en el pecho, dificultad para respirar, latidos cardíacos irregulares, sangrado nasal (en casos graves) y zumbido en los oídos.

Es importante tener cuidado, pues la presión alta, con el tiempo, puede llevar a complicaciones graves, como enfermedades cardíacas, derrames o problemas en los riñones.



## Factores de riesgo para desarrollar hipertensión arterial

- Tabaquismo.
- Alcoholismo.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.
- Mala alimentación y elevado consumo de sal.
- Falta de actividad física.
- Niveles altos de colesterol.
- Histórico familiar de hipertensión arterial.



## ¿Cómo puedo prevenir?

- Mide la presión por lo menos una vez por año.
- Mantén un peso adecuado, evita la obesidad.
- Reduce el consumo de alcohol. Si es posible, no bebas.
- Nunca pares el tratamiento, es para toda la vida.
- Evita el estrés. Dedica tiempo para la familia, los amigos y el ocio.
- Practica actividades físicas todos los días.
- Adopta una alimentación saludable: poca sal, sin fritos y más frutas y vegetales.
- Si fumas, abandona el cigarrillo.
- Sigue las orientaciones de tu médico o profesional de la salud.

La presión alta no tiene cura, pero si es tratada puede ser controlada. Realiza elecciones saludables, y cuida tu salud.

Si presentas algunos de los síntomas mencionados anteriormente, busca atención médica en la Unidad Básica de Salud (UBS) de tu barrio (Ver Guía de orientación sobre el Sistema Único de Salud para personas migrantes, refugiadas y apátridas en Foz do Iguaçu).

# DIABETES

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no consigue producir o utilizar adecuadamente la insulina, resultando en niveles elevados de glucosa en sangre. Existen diferentes tipos de diabetes; los principales son:



### **Diabetes Tipo 1:** Enfermedad

autoinmune que destruye las células productoras de insulina en el páncreas. Generalmente diagnosticado en jóvenes, requiere inyecciones diarias de insulina.

**Diabetes Tipo 2:** Es la más común; ocurre cuando el cuerpo se torna resistente a la insulina o no la produce en cantidad suficiente. Está asociada al sobrepeso, el sedentarismo, y al histórico familiar de diabetes pudiendo ser controlada con dieta, ejercicios y medicación.

**Diabetes Gestacional:** Se desarrolla durante el embarazo y generalmente desaparece después del parto, pero aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo dos en el futuro.

Además de esos tipos, existen formas menos comunes de diabetes como la **Diabetes MODY**, enfermedad genética que altera la producción de los genes involucrados en la regulación del azúcar en la sangre. Y **diabetes Tipo LADA**, una forma autoinmune que aparece en adultos de forma tardía, presentando síntomas similares a la diabetes tipo 1.

## Síntomas

Los síntomas principales de la diabetes incluyen orinar más de 3 litros por día, sensación de sed y hambre excesivas, pérdida de peso inexplicada, deshidratación, ganas permanente de orinar por la noche, fatiga, debilidad, cansancio, visión borrosa, picazón, infecciones recurrentes, mala cicatrización de heridas y, en hombres, inflamación del glande.

## Factores de riesgo para desarrollar diabetes

Existen factores de riesgo no modificables, como ser de origen asiático, tener una edad por encima de los 45 años y poseer un pariente de primer grado con diabetes. Entre los factores de riesgo modificables se encuentran el sobrepeso, la obesidad y la falta de actividad física. Además de ellos, la presencia de otras enfermedades como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, ovarios poliquísticos y colesterol alto, también aumentan el riesgo de diabetes.



## ¿Cómo puedo prevenir?

Para prevenir la diabetes tipo 2, es importante controlar el peso, seguir un plan nutricional adecuado, practicar ejercicios físicos, reducir el tiempo sentado, mejorar la calidad del sueño, interrumpir el tabaquismo y controlar el estrés. En el caso de la diabetes tipo 1, la prevención involucra educación sobre la enfermedad, tratamiento con insulina, orientación nutricional y la práctica moderada de ejercicios físicos.

Si presentas algunos de los síntomas mencionados, busca atención médica en la UBS de tu barrio y/o entra en contacto con el Instituto de los Diabéticos de Foz do Iguaçu (ADIFI). Link: <https://www.institutoadifi.com.br/> (Ver Guía de orientación sobre el Sistema Único de Salud para personas migrantes, refugiadas y apátridas en Foz do Iguaçu).

# TUBERCULOSIS



## ¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis (TB) es una enfermedad infecto-contagiosa causada por la bacteria *Mycobacterium tuberculosis*. Ella generalmente afecta los pulmones, pero puede dañar otros órganos del cuerpo. La transmisión se produce a través del aire, cuando una persona con tuberculosis pulmonar activa tose, estornuda o habla, liberando partículas infecciosas.

## Síntomas

Las señales y síntomas principales de la tuberculosis incluyen tos persistente por más de tres semanas, fiebre, sudoración nocturna, pérdida de peso y cansancio. Otras señales asociadas pueden incluir dolor en el pecho, falta de apetito, esputo con sangre (hemoptisis), y dificultad para respirar.

## Factores de riesgo para desarrollar tuberculosis

Los factores de riesgo para la tuberculosis incluyen contacto próximo con personas infectadas, vivir o trabajar en áreas aglomeradas y mal ventiladas, tener un sistema inmunológico debilitado (como en personas con VIH), desnutrición, uso de tabaco y abuso de sustancias.

## ¿Cómo puedo prevenir?

La prevención de la tuberculosis implica la vacunación con la BCG (Ver la sección Vacunación de la presente Guía), especialmente en países donde la enfermedad es común. Otras medidas preventivas incluyen la detección precoz y un tratamiento adecuado de las personas portadoras de la enfermedad, el uso de máscaras en ambientes de riesgo, y la mejora de las condiciones de vida, como ventilación adecuada y reducción de la aglomeración en lugares cerrados.

**Si presentas alguno de los síntomas mencionados o tienes contacto con personas infectadas con tuberculosis, busca atención médica en la UBS de tu barrio (Ver Guía de orientación sobre el Sistema Único de Salud para personas migrantes, refugiadas y apátridas en Foz do Iguaçu).**

# INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

## ¿Qué son las ITS?

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son infecciones causadas por bacterias, virus y parásitos, que se transmiten principalmente a través de relaciones sexuales desprotegidas. Esas infecciones pueden ser asintomáticas, dificultando el diagnóstico precoz y aumentando el riesgo de complicaciones serias como infertilidad, infecciones crónicas, cáncer cervical, entre otros. Además, las ITS no tratadas pueden facilitar la diseminación hacia otras personas, creando un ciclo continuo de transmisión en la comunidad.

El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado son esenciales, tanto para prevenir complicaciones, como para identificar y tratar a compañeros sexuales, evitando la reinfección y la retransmisión. Infecciones como clamidia, gonorrea, VIH, sífilis y hepatitis pueden ser prevenidas y controladas con el uso de preservativos, vacunación, exámenes periódicos y el tratamiento inmediato.



Las ITS pueden afectar a todas las personas, independientemente de su género y/o orientación sexual.

## Síntomas

Las ITS pueden ser silenciosas o presentar una variedad de síntomas, como: secreción vaginal o uretral anormal, heridas o úlceras en los genitales, dolor al orinar o durante las relaciones sexuales, picazón genital, fiebre y malestar generalizado.

Como muchas ITS son asintomáticas, es fundamental realizar exámenes de control regularmente, aun en ausencia de síntomas visibles. Al presentar algunos de los síntomas mencionados, busca una Unidad Básica de Salud o el servicio de salud más cercano.

### Algunas ITS frecuentes son:

**Clamidia:** es una infección bacteriana causada por la *Chlamydia trachomatis*, muy común entre jóvenes sexualmente activos. Muchas veces, es asintomática, especialmente en mujeres, lo que dificulta el diagnóstico temprano. Cuando no es tratada, la clamidia puede llevar a complicaciones graves, como la enfermedad inflamatoria pélvica (DIP), infertilidad y complicaciones durante el embarazo. Un control regular y el uso de preservativos son esenciales para prevenir la infección y sus complicaciones.

**Gonorrea:** Causada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*, la gonorrea afecta principalmente el aparato urinario, los genitales, el recto y la garganta. Puede ser asintomática, pero frecuentemente provoca síntomas como secreción purulenta y dolor al orinar. Sin tratamiento, puede causar infertilidad, dolor crónico y aumentar el riesgo de infección por VIH. La prevención implica el uso de preservativos y controles regulares, especialmente en poblaciones de riesgo.

**Tricomoniasis:** La tricomoniasis es una infección causada por un parásito *Trichomonas vaginalis*, siendo una de las ITS más comunes. Muchas veces, es asintomática, pero en mujeres puede provocar secreción vaginal con olor fuerte, picazón y dolor al orinar. La infección está asociada a complicaciones durante el embarazo y al aumento del

riesgo de adquirir VIH. La prevención incluye el uso de preservativos y el tratamiento adecuado, tanto del individuo como de sus compañeros sexuales.

**Sífilis:** La sífilis es una infección bacteriana causada por el *Treponema pallidum*, que se desarrolla por etapas. En la fase inicial, puede causar heridas indoloras en los genitales, que muchas veces pasan desapercibidas. Si no es tratada, la sífilis puede evolucionar hacia problemas graves, como daños en corazón, cerebro y otros órganos. El control y el tratamiento temprano son fundamentales para prevenir estas complicaciones y reducir la transmisión.

**VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana):** El VIH es un virus que ataca el sistema inmunológico, causando el SIDA si no es tratado. La infección puede ser transmitida por relaciones sexuales desprotegidas, uso compartido de agujas y de madre a hijo durante el embarazo. Los síntomas iniciales incluyen fiebre y fatiga, y en etapas avanzadas puede haber pérdida de peso e infecciones graves. La prevención implica el uso de preservativos, la Profilaxis Pre Exposición (PrEP) y el tratamiento antirretroviral.

**Virus del Papiloma Humano (VPH):** El VPH es la ITS más común, con varias cepas asociadas a verrugas genitales y cánceres como el de cuello de útero,

anal y de garganta. La infección generalmente es asintomática y muchas veces desaparece sola, pero algunos tipos de VPH pueden causar cáncer. La vacunación contra el VPH es una forma eficaz de prevención, así como el uso de preservativos y la realización del examen Papanicolau de forma regular en mujeres (*Ver sección Vacunación de la presente Guía*).

**Hepatitis B y C:** Las hepatitis B y C son infecciones virales que pueden ser trans-

mitidas sexualmente, pero también por el uso compartido de agujas y el contacto con sangre contaminada. Estas infecciones atacan el hígado, causando una inflamación que puede derivar en cirrosis, insuficiencia hepática y cáncer de hígado. La hepatitis B puede ser prevenida por medio de la vacunación, mientras que el uso de preservativos y controles regulares son importantes para prevenir ambos tipos de hepatitis (*Ver sección Vacunación de la presente Guía*).

### Factores de riesgo

Algunos comportamientos aumentan el riesgo de contraer ITS, como:

- Uso de jeringas por más de una persona.
- Mantener relaciones sexuales sin preservativo.
- Transfusión de sangre contaminada.
- De madre infectada para su hijo durante el embarazo, en el parto y amamantamiento.
- Instrumentos que perforan o cortan no esterilizados (BRASIL, s.f. d).

### ¿Cómo puedo prevenir?

La prevención de las ITS envuelve prácticas esenciales para reducir el riesgo de transmisión:

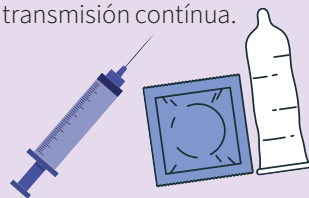
**Uso de preservativos:** Es la manera más eficaz de prevenir ITS, como clamidia, gonorrea, VIH, VPH y sífilis.

**Vacunación:** Vacunas contra hepatitis B y VPH están disponibles y son eficaces en la prevención de esas infecciones (*Ver sección Vacunación de la presente Guía*).

**Exámenes regulares:** Realizar exámenes de control de manera regular es importante, especialmente para grupos de riesgo, como personas sexualmente activas o que portan el VIH.

**Educación sexual:** Concientizar sobre las ITS y las formas de prevención es crucial para reducir el número de infecciones.

**Tratamiento de las parejas:** Cuando una ITS es diagnosticada, tratar a las parejas sexuales es esencial para prevenir reinfecciones y la transmisión continua.



# DENGUE, ZIKA Y CHIKUNGUNYA

## ¿Qué son?

El Dengue, el Zika y la Chikungunya son arbovirosis, o sea, un grupo de enfermedades virales transmitidas por el mosquito *Aedes Aegypti*. Este mosquito tiene como característica principal la presencia de marcas blancas en las piernas y en el dorso (BRASIL, s.f. a).

## Síntomas

La infección por dengue puede presentar desde la ausencia de síntomas hasta la presencia de cuadros graves, pudiendo causar la muerte. Normalmente, la primera manifestación de dengue es fiebre alta (más de 38°C), de aparición repentina, que generalmente dura entre 2 y 7 días, acompañada de otros síntomas. La forma grave de la enfermedad incluye dolor abdominal intenso y continuo, vómitos persistentes, mareos, desmayos, sangrado de mucosas, entre otros síntomas. El sangrado es uno de los síntomas de la forma más grave de dengue. **Por este motivo, no deben ser usados medicamentos que aumentan el riesgo de sangrados como salicilatos y antiinflamatorios no hormonales.**

## Factores de riesgo

El mosquito *Aedes aegypti* es la principal forma de transmisión de la enfermedad a través de la picadura de la hembra de este insecto. No obstante, y aun siendo raro, existen registros de transmisión de la gestante al bebé (transmisión vertical) y por transfusión de sangre.

Frente a ello, **personas de todas las edades pueden contraer la enfermedad**, aunque individuos con condiciones preexistentes, embarazadas, lactantes, niños menores de 5 años y personas con más de 65 años tienen mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la enfermedad.

## ¿Cómo puedo prevenir?

Brasil es el primer país del mundo en disponibilizar la vacuna contra el dengue en el sistema público de salud. Ella es destinada al público en regiones donde la enferme-

dad esté más presente, conforme divulgado por el Ministerio de Salud; en el caso de Foz do Iguaçu; **la vacuna está disponible para niños de 10 a 14 años.**

La **vacunación** será una aliada junto con todas las estrategias para el control del dengue. Para más información sobre la vacunación contra el dengue, busca los órganos competentes de tu municipio (*Ver la sección Vacunación de la presente Guía*).



#### Otras formas para prevenir la enfermedad son:

- Usar ropa clara que disminuya la exposición de la piel durante el día, cuando los mosquitos son más activos; la ropa proporciona alguna protección a las picaduras.
- Repelentes e insecticidas pueden ser utilizados, siguiendo las instrucciones que vienen escritas en los rótulos de esos productos.
- Los mosquiteros también proporcionan una buena protección contra los mosquitos, así como repelentes eléctricos.
- Aun con la vacuna y las acciones de prevención, la principal forma de controlar las arbovirosis Dengue, Zika e Chikungunya es evitando la proliferación del mosquito *Aedes Aegypti*, y eliminando agua almacenada que puede convertirse en criadero de estos insectos.



No existe un tratamiento específico para estas enfermedades. La medicación es apenas sintomática, con analgésicos y antitérmicos (paracetamol y dipirona). Deben ser evitados los salicilatos y los antiinflamatorios no hormonales, ya que su uso puede favorecer la aparición de manifestaciones hemorrágicas y acidez.

El paciente debe ser orientado a permanecer en reposo e iniciar hidratación oral. Por eso, **si presentas alguno de los síntomas mencionados busca atención médica** (*Ver Guía de orientación sobre el Sistema Único de Salud para personas migrantes, refugiadas y apátridas en Foz do Iguaçu*).

# VACUNACIÓN



La vacunación es una de las medidas más eficaces para prevenir enfermedades y proteger la salud pública. Las vacunas son productos biológicos que estimulan al sistema inmunológico a combatir microorganismos como virus y bacterias, previniendo y evitando la propagación de enfermedades graves y salvando vidas.

Desde los primeros meses de vida, es esencial seguir el calendario de vacunación, que está basado en investigaciones científicas, para garantizar la máxima

protección en cada fase de la vida.

En Brasil, las vacunas están ampliamente disponibles de forma gratuita en los puestos de salud y clínicas públicas, además de ser ofrecidas en clínicas privadas.

**Vacunarse es una responsabilidad colectiva, pues además de proteger al individuo, contribuye a la salud de la comunidad.**

Para conocer el **calendario de vacunación según grupo de edad y condición**, puede acceder a los siguientes links:

Calendario Técnico Nacional de Vacunación **Infantil**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-crianca>

Calendario Técnico Nacional de Vacunación de **Adolescentes**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-do-adolescente>

Calendario Técnico Nacional de Vacunación de **adultos y adultos mayores**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-do-adulto-e-do-idoso>

Calendario Técnico Nacional de Vacunación de **Gestantes**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-gestante>

**Para vacunarte, ve a la unidad de salud más próxima junto con tu libreta de vacunación y realiza una consulta para actualizar tu esquema de vacunación. Al vacunarte, incentivas a otros a hacer lo mismo, reduces la circulación de enfermedades y creas una “ola de prevención”. La vacunación de un individuo beneficia a muchas otras personas en tu círculo social. ¡¡PREVENTE!!**

# SALUD MENTAL

La salud mental va más allá de las emociones individuales; está influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de bienestar que permite el desarrollo de habilidades personales para enfrentar desafíos y contribuir a la comunidad. El bienestar depende de condiciones como la salud física, el apoyo social y la calidad de vida, además de verse impactado por el entorno social, económico y político.

El derecho a la salud, incluida la salud mental, está garantizado por la Constitución brasileña y el Estado tiene la responsabilidad de brindar una atención digna. En Brasil, la **Red de Atención Psicosocial (RAPS)** ofrece servicios de salud mental dentro del SUS, basados en principios de universalidad, integralidad y equidad, promoviendo una atención accesible y justa para todos.

**Situaciones de Crisis:** La RAPS atiende a personas en crisis, brindándoles atención integrada y continua. La red incluye varios servicios, como **Centros de Atención Psicosocial (CAPS)**, unidades de acogida y hospitales generales, que trabajan en conjunto para ofrecer apoyo integral en salud mental, alcohol y otras drogas (*Ver Guía de Orientación sobre el Sistema Único de Salud para migrantes, refugiados y apátridas en Foz do Iguaçu*).

**Impactos sociales:** Los problemas de salud mental no son sólo individuales, sino que también reflejan cuestiones sociales, que requieren políticas públicas y redes de protección. El estigma asociado a la salud mental es un gran desafío que afecta tanto a las personas como a los servicios y profesionales involucrados, creando barreras para buscar ayuda y perpetuando la exclusión social.



**Superación del estigma:** combatir el estigma es crucial para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y garantizar la igualdad de acceso a los servicios. La comprensión, el respeto y la solidaridad son esenciales para construir comunidades más inclusivas y apoyar la recuperación de quienes enfrentan problemas de salud mental.

**Si necesitas ayuda, busca el Centro de Atención Psicosocial o Unidad de salud más próxima para recibir orientación.** (*Ver Guía de Orientación sobre el Sistema Único de Salud para migrantes, refugiados y apátridas en Foz do Iguaçu*).

# SALUD BUCAL

## ¿Qué es la salud bucal?

La salud bucal implica el cuidado y mantenimiento de la boca, dientes y encías, previniendo enfermedades como caries, gingivitis y otras complicaciones. Es fundamental no sólo para masticar y hablar, sino también para el bienestar general, ya que la boca es la puerta de entrada a los sistemas digestivo y respiratorio. Una buena salud bucal ayuda a prevenir infecciones y enfermedades, impactando directamente en la salud física y mental.

La salud bucal es un derecho garantizado por la Ley Federal n° 14.572/2023, que estableció la Política Nacional de Salud Bucal en el SUS. Aunque la ley es reciente (mayo de 2023), aún se están organizando los servicios odontológicos para atender en todo el territorio nacional.



## Salud bucal (infantil)

El Estatuto del Niño y del Adolescente (ECA) establece que el SUS debe promover programas de asistencia médica y odontológica para prevenir enfermedades infantiles, además de realizar campañas de educación en salud para familias, educadores y estudiantes.

## Síntomas y enfermedades bucales

Los problemas bucales más comunes incluyen caries, mal aliento, gingivitis, sarro, placa, lesiones bucales, úlceras bucales, dientes desalineados y pérdida prematura de dientes.



**Observación:** Si presentas una úlcera (herida) dolorosa, de crecimiento progresivo en la cavidad bucal, que no cicatriza, con fácil sangrado y que puede, o no, estar acompañada de dolor de garganta, pérdida de peso e inflamación de ganglios, busca la Unidad de salud de inmediato; podría ser **cáncer bucal** (Ver Guía de Orientación sobre el Sistema Único de Salud para migrantes, refugiados y apátridas en Foz do Iguaçu).

### ¿Cómo puedo prevenir?

Mantener la salud bucal es importante para el bienestar, la autoestima y la salud general del cuerpo. Una boca sana proporciona una buena masticación, que es fundamental para la digestión de los alimentos, así como para la absorción de nutrientes. Además, la boca es la entrada a los sistemas digestivo y respiratorio, por eso es tan importante su cuidado diario (Brasil, s.f. b).

Para prevenirlas es fundamental practicar una correcta higiene bucal diaria y cepillarse los dientes después de cada comida, así como utilizar hilo dental, reducir el consumo de azúcar y mantener una dieta saludable. También es fundamental acudir al dentista periódicamente para reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades que una mala higiene puede provocar.

# PLANIFICACIÓN FAMILIAR

## ¿Qué es la planificación familiar?

La planificación familiar es un derecho garantizado por la Constitución Federal por medio de la Ley n° 9.263, del 12 de enero de 1996, que regula la institución del programa en el país. A través de él se ofrecen recursos para que las personas puedan tener acceso a información calificada y segura, y tomar sus decisiones reproductivas.

## Métodos anticonceptivos

Existen diferentes métodos anticonceptivos:

### Preservativo masculino y femenino:

es el método más eficaz para prevenir infecciones como VIH, sífilis, gonorrea, algunos tipos de hepatitis, entre otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Además, previene embarazos no deseados.

Existen dos tipos de condones: los **masculinos**, que están hechos de látex y deben colocarse sobre el pene erecto antes de la penetración; y el **femenino**, que es de látex o caucho nitrilo y se usa internamente en la vagina, pudiendo colocarse unas horas antes de la relación sexual, sin necesidad de esperar a que el pene se ponga erecto (Brasil, s.f. c).

**Los preservativos masculinos y femeninos son distribuidos gratuitamente en cualquier servicio público de salud**



**Espermicida:** Es un método de barrera que se coloca dentro de la vagina justo antes de tener relaciones sexuales. Debe utilizarse correctamente y es uno de los métodos anticonceptivos menos eficaces. Puede utilizarse como método primario o como método de apoyo.

**Anticonceptivos orales (pastilla):** Los anticonceptivos orales combinados contienen dos hormonas sintéticas, estrógeno y progesterona, que actúan impidiendo la ovulación, que es cuando el ovario libera el óvulo durante el ciclo menstrual.

**Anticoncepción de emergencia:** La anticoncepción de emergencia consiste en utilizar una pastilla que contiene hormonas después de una relación sexual

sin protección para prevenir el embarazo. El comprimido debe tomarse dentro de las 120 horas, preferiblemente dentro de las primeras 72 horas después de una relación sexual sin protección. No interrumpe un embarazo en curso y no debe usarse en este caso. Vale la pena señalar que los anticonceptivos de emergencia no deben usarse como método anticonceptivo de rutina.



**Anticonceptivo inyectable - combinado (mensual):** Los anticonceptivos inyectables mensuales son hormonas combinadas (estrógeno y progesterona), que actúan inhibiendo la ovulación, e impidiendo el paso de los espermatozoides. Este anticonceptivo se aplica

todos los meses y la mujer menstrua normalmente.

**Anticonceptivo inyectable (trimestral):**

El anticonceptivo inyectable trimestral actúa inhibiendo la ovulación y dificulta el paso de los espermatozoides.

**Dispositivo intrauterino:** El dispositivo intrauterino – DIU es un pequeño objeto de plástico cubierto con bandas de cobre, que se inserta dentro del útero y cumple una función anticonceptiva. Tiene una duración de diez años después de su colocación en el útero, pero puede retirarse en cualquier momento si la mujer así lo desea o si hay algún problema.

**Ligadura de trompas y vasectomía**

- **esterilización:** la esterilización es un método anticonceptivo quirúrgico definitivo que se puede realizar en mujeres mediante ligadura de las trompas y en hombres, mediante ligadura de los conductos deferentes (vasectomía). La vasectomía impide la presencia de espermatozoides en la eyaculación, mientras que la ligadura de trompas impide la fecundación al impedir el encuentro de los gametos.

**¿Qué métodos están disponibles en el SUS?**

El SUS ofrece varios métodos anticonceptivos: hormonal (uso oral e inyectable), de barrera (diafragma y condones), DIU (dispositivo intrauterino) y, también, ligadura de trompas y vasectomía, que son métodos quirúrgicos y de esterilización definitiva.

## REFERENCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)**. s.d. Disponible en: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/i/infecoes-sexualmente-transmissiveis-ist>. Acceso el 20 de agosto de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Aedes-aegypti**. s.d. a Disponible en: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aedes-aegypti>. Acceso el 20 de agosto de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Bucal**. s.d b. Disponible en: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-bucal>. Acceso el 20 de agosto de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. s.d c Disponible en: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada/usar-preservativos-masculinos-femininos-e-gel-lubrificantes>. Acceso el 25 de agosto de 2024.

BRASIL. **AIDS/ HIV**. s.d c Disponible en: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aids-hiv>. Acceso el 25 de agosto de 2024.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)**. Brasília, 2021. Disponible en: [https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/trinta-e-um-anos-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-confira-as-novas-aco-es-para-fortalecer-o-eca/ECA2021\\_Digital.pdf](https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/trinta-e-um-anos-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-confira-as-novas-aco-es-para-fortalecer-o-eca/ECA2021_Digital.pdf). Acceso el 2 de agosto de 2024.

BRASIL. **Lei Nº 14.572, de 8 de maio de 2023**. Disponible en: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/lei/l14572.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14572.htm). Acceso el 2 de agosto de 2024.

Paraná. Secretaria da Saúde. **Linha de Cuidado em Saúde Bucal** – 3. ed. Curitiba: SESA, 2021. Disponible en: [https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2021-09/linha\\_de\\_cuidado\\_em\\_saude\\_bucal\\_-\\_3\\_edicao\\_II.pdf](https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-09/linha_de_cuidado_em_saude_bucal_-_3_edicao_II.pdf). Acceso el 25 de agosto de 2024.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). **Sexually Transmitted Diseases (STDs)**. Disponible en: <https://www.cdc.gov/std>. Acceso el 2 de agosto de 2024.

Pan American Health Organization (PAHO). **STIs and HIV**. Disponible en: <https://www.paho.org/en/topics/sexually-transmitted-infections>. Acceso el 25 de agosto de 2024.

World Health Organization (WHO). **Sexually transmitted infections (STIs)**. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/sexually-transmitted-infections>. Acceso el 2 de agosto de 2024.



