



# Cuida de tu salud **sexual y ginecológica**



**FAKALI**

Federación de Asociaciones  
de Mujeres Gitanas



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

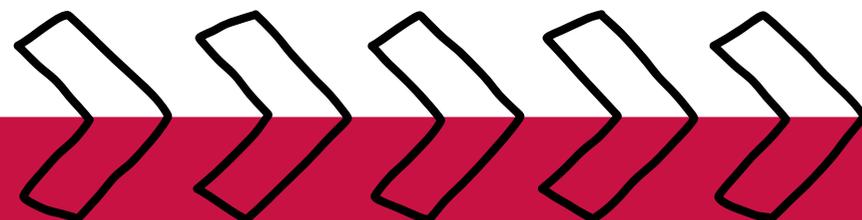
MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



Los contextos de exclusión y pobreza en los que se encuentra parte de la población gitana producen desigualdad en todos los ámbitos. Se materializa, por ejemplo, con una brecha en salud que incide directamente en la calidad de vida de las personas gitanas.

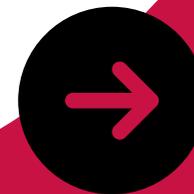
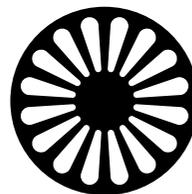




Hay determinantes sociales que dificultan el acceso a los recursos sanitarios a las personas gitanas: por ejemplo, hay centros de salud alejados de algunos barrios, o el transporte público es escaso. Otro ejemplo que dificulta el acceso a información para la promoción de la salud es la brecha lingüística y la falta de relación de confianza entre profesionales y población gitana.

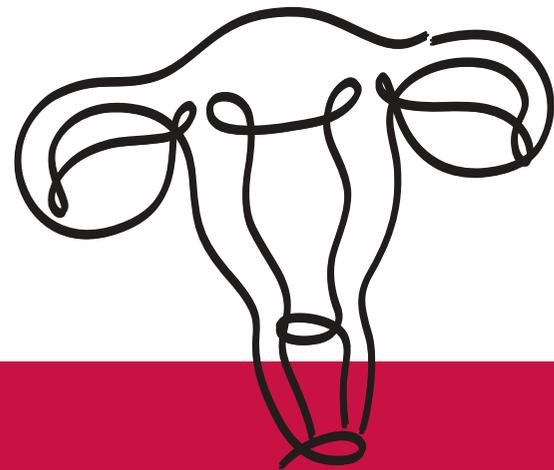
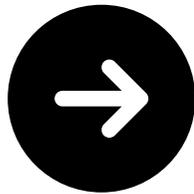


Las mujeres gitanas estamos concienciadas con la brecha en salud y por esto queremos compartir esta información sobre salud sexual, para acercar los recursos a quien lo necesite. Nos alejamos de la tendencia social que se centra en tratar la enfermedad y sus síntomas en lugar de en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.



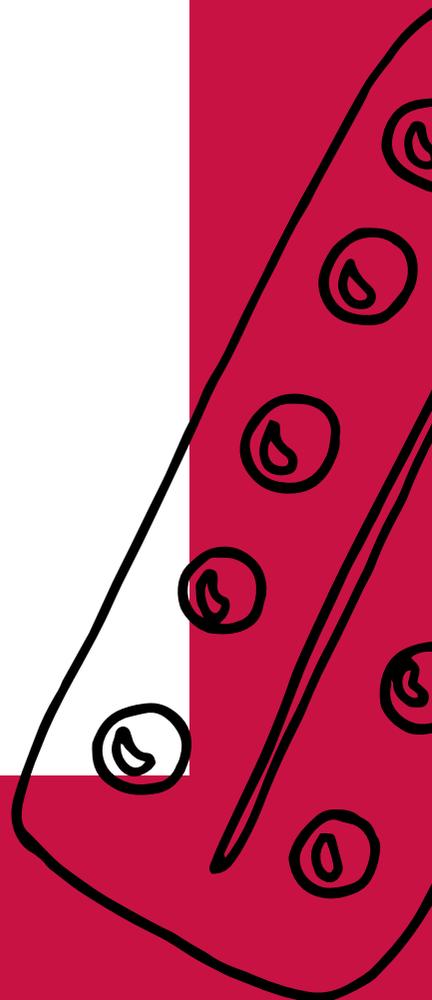


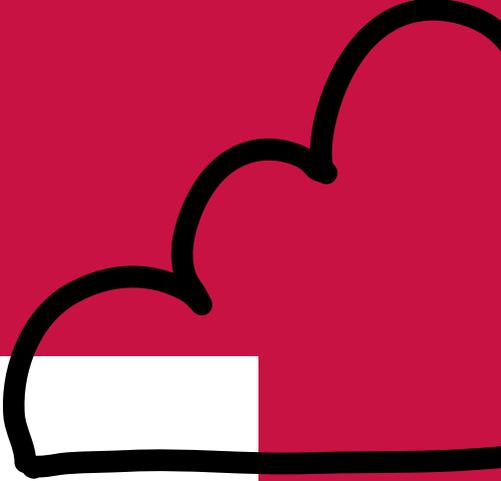
Acudir al menos una vez al año al/a la especialista en ginecología para realizarte un chequeo o citología es muy importante, ya que permite identificar de forma temprana enfermedades como el cáncer de cuello de útero.



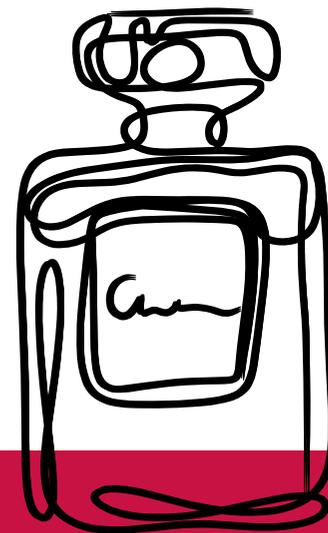


**Revisa el ciclo menstrual con el/la especialista cuando haya irregularidades, alteraciones o dolor intenso. Aunque sentir dolor es algo frecuente, no deberíamos normalizarlo y tratarlo con medicación sin saber si puede ser un indicador de alguna causa.**



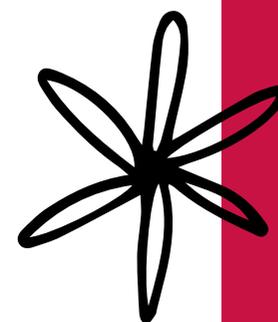


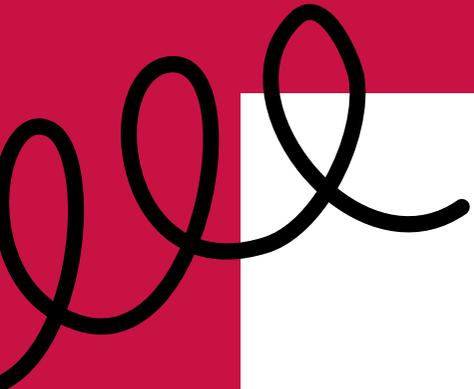
**Evita productos de higiene íntima (geles, compresas...) con perfumes, que pueden irritar la piel y/o eliminar las defensas de protección natural contra infecciones.**



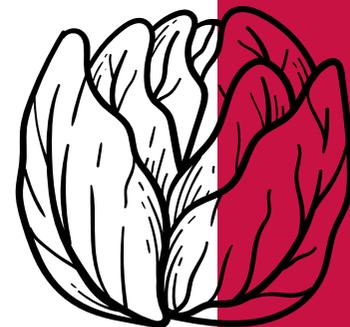


**El estrés puede ocasionar reglas irregulares y/o pérdida de deseo sexual. Para mejorar tu salud sexual, reduce el estrés saliendo a pasear, encuentra un rato para ti misma cada día, pon en práctica ejercicios de respiración...**





Aumenta los alimentos con vitamina D  
y calcio: mejoran nuestras defensas y  
nuestros huesos, especialmente antes  
y durante la menopausia.



espinacas acelgas  
brócoli col rizada  
garbanzos almendras  
lentejas habichuelas

salmón atún  
sardinas  
yema de huevo  
champiñones



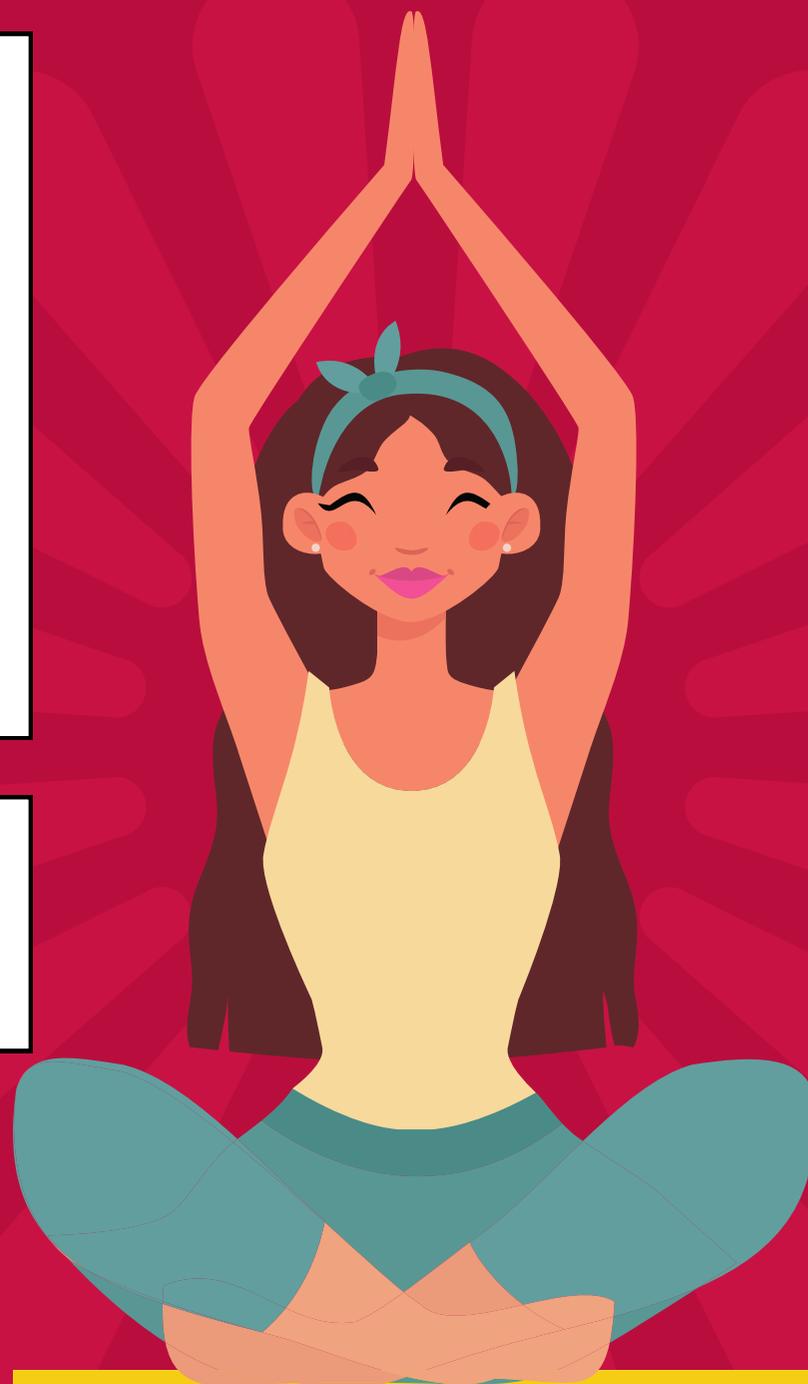
Descubre más contenidos como este



Centro Documental Virtual para la Promoción de la Salud



[fakali.org/centrosalud](https://fakali.org/centrosalud)



**FAKALI**

Federación de Asociaciones de Mujeres Gitanas



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**