

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA



GUIA: DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA PARA ADOLESCENTES

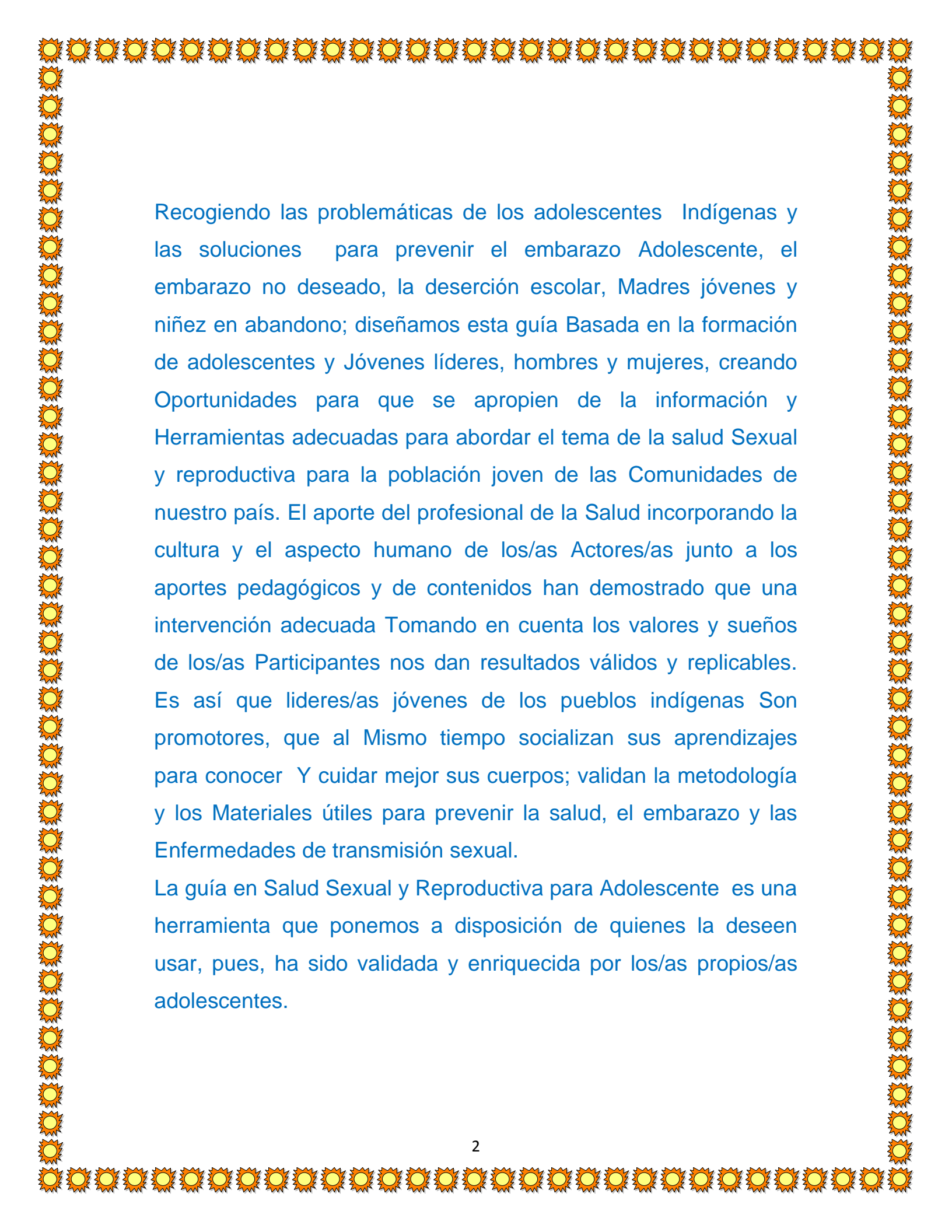
RESPONSABLES :

PAOLA CHULDE

JESSICA SARZOSA

IBARRA – ECUADOR 2011

PRESENTACION



Recogiendo las problemáticas de los adolescentes Indígenas y las soluciones para prevenir el embarazo Adolescente, el embarazo no deseado, la deserción escolar, Madres jóvenes y niñez en abandono; diseñamos esta guía Basada en la formación de adolescentes y Jóvenes líderes, hombres y mujeres, creando Oportunidades para que se apropien de la información y Herramientas adecuadas para abordar el tema de la salud Sexual y reproductiva para la población joven de las Comunidades de nuestro país. El aporte del profesional de la Salud incorporando la cultura y el aspecto humano de los/as Actores/as junto a los aportes pedagógicos y de contenidos han demostrado que una intervención adecuada Tomando en cuenta los valores y sueños de los/as Participantes nos dan resultados válidos y replicables. Es así que líderes/as jóvenes de los pueblos indígenas Son promotores, que al Mismo tiempo socializan sus aprendizajes para conocer Y cuidar mejor sus cuerpos; validan la metodología y los Materiales útiles para prevenir la salud, el embarazo y las Enfermedades de transmisión sexual.

La guía en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescente es una herramienta que ponemos a disposición de quienes la deseen usar, pues, ha sido validada y enriquecida por los/as propios/as adolescentes.

JUSTIFICACION

La sexualidad es considerada como un valor humano, tanto para quienes la consideran expresión de lo sagrado, como para los que la ven como un intento de comunicación más profunda entre dos personas, o para los que afirman que es una expresión del impulso de la vida.

Es valorada como un aspecto del ser humano y es considerada como un núcleo de articulación de factores biológicos, afectivos, intelectuales, actitudinales, sociales y culturales, incluyendo en estos últimos los aspectos éticos. Se entiende por aspectos éticos dar a conocer los valores, principios, normas, expectativas y costumbres que un grupo humano considera aceptable para orientar, regular y evaluar actitudes y comportamientos morales.

Los propósitos que orientan la educación sexual sistemática no se limitan a la adquisición de conocimientos acordes a la etapa del desarrollo de los alumnos, sino que también, permiten revisar los aspectos socioculturales vinculados a la sexualidad en nuestra cultura, elaborar la propia identidad y reconocer al otro con tanto valor y respeto como a uno mismo, como personal de salud podemos hacer mucho facilitando a los adolescentes la integración consciente de su sexualidad y la autorregulación responsable de sus comportamientos. Se profundizara en la complejidad de un tema que implica una serie de paradigmas largamente aceptados en relación a los adolescentes y sus cosmovisiones.

Elaborar esta guía aportara a los adolescentes, que busca contribuir al desarrollo de las capacidades de hombres y mujeres en temas de sexualidad y a fortalecer su rol. Los temas que aquí se tratan responden a la preocupación para encontrar caminos efectivos en la prevención de tres grandes problemas que se viven en nuestras comunidades: la gestación no deseada, el aumento de infecciones de transmisión sexual.

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a los adolescentes las bases conceptuales de la salud sexual y reproductiva, haciendo hincapié en sus derechos y valores, y recogiendo problemas de mayor prevalencia en las comunidades indígenas desde un enfoque de prevención.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Ayudar a los adolescentes, a planificar las relaciones interpersonales, de forma que puedan desarrollar mejores posibilidades.
- ✓ Fomentar el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad sana y hacia la de los demás.
- ✓ Reflexionar sobre los mitos y creencias erróneas, potenciando la construcción del conocimiento de diferentes nociones y conceptos que posibiliten, entender de forma crítica las distintas manifestaciones de la sexualidad humana.

YO DECIDO

Sexo-Género

¿Te has puesto a pensar en esas diferencias que existen entre hombres y mujeres? Desde que somos pequeños/as, nos dicen muchas cosas que no son siempre positivas para nuestro buen desarrollo.



Sexo.- son las características FÍSICAS que tenemos y nos diferencian entre mujeres y hombres.

Género.- Es todo lo que nos enseñan desde que nacemos en función de ser mujer o de ser hombre y esto forma parte del comportamiento que se espera que tengamos de acuerdo a nuestro sexo.

La Conducta Sexual.- es el comportamiento que se origina en el impulso, pero va más allá, ya que la persona orienta su conducta de acuerdo a lo aprendido desde pequeña, a su conciencia, libertad y voluntad. Así, dos personas que realizan un acto sexual pueden hacerlo por una combinación de motivaciones y vivenciar en ella la satisfacción erótica, la expresión de ternura, el compromiso y amor.

Las diferencias de género también son negativas para nuestra salud. Algunos mandatos dicen por ejemplo que el hombre siempre debe tener relaciones sexuales así no quiera. Esto hace, entre otras cosas, que tenga más riesgo de infecciones de transmisión sexual. También se dice que las Mujeres no deben decidir si cuántos hijos/as tener. Esto hace que muchas mujeres mueran por traer Hijos al mundo o tengan gestaciones no deseadas.



Nos enamoramos

Somos jóvenes y adolescentes. Esta nueva etapa en nuestra vida, a veces nos sorprende con algunas sensaciones que antes no habíamos sentido.

Sentir todo eso y mucho más no sólo es lindo sino que también es lo más natural, significa que estamos creciendo y que las hormonas sexuales están empezando a funcionar y está aumentando también nuestra necesidad de dar y recibir cariño.

Puede suceder que los latidos de nuestro corazón hagan ¡bum, bum! Como diez veces más rápido, o comenzar a transpirar como si estuviéramos metidos en el río o en la cocha y hasta nos podemos poner tartamudos o sin saber qué decir cada vez que nos encontramos con esa chica o chico que nos gusta

Mujeres y hombres adolescentes comienzan a tener interés por el sexo, enamorarse, relacionarse. Aunque ésta no es una regla general pues no todos/as necesariamente tienen los mismos deseos, Algunos los tendrán con mayor intensidad, otros no los tendrán o los tendrán en diferentes momentos. Es que los seres humanos somos diversos y diferentes lo que hace que no reaccionemos todos por igual.

Gestación No Deseada

Si se tienen relaciones sexuales sin protección en un tiempo en que, la mujer está “fértil, entonces se va a producir una gestación. Pero no todas las gestaciones son deseadas. Conocer el funcionamiento del cuerpo, cuáles son los días fértiles de la mujer, qué cuidados hay que tener, nos dará la información necesaria para poder tener relaciones sexuales sin el temor de un embarazo.

Para evitar una gestación no deseada, no hay que tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer, o, se puede tenerlas si se emplea un método anticonceptivo, como píldoras, inyección, condón.

Una sugerencia para las mujeres, es que anoten en un calendario cada vez que comiencen la menstruación, de esta manera podrán conocer cuáles son sus días fértiles y su ciclo menstrual.

Tener un hijo o una hija es una decisión personal o de pareja. Es importante que también recordemos que el condón o preservativo, es el único método que además de prevenir una gestación, previene cualquier infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

**PUEDES EVITAR
EMBARAZOS
NO DESEADOS SI TE
CUIDAS
EMPLEANDO UN MÉTODO
SEGURO.**

¿¿¿¿¿MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS???



Los métodos anticonceptivos son las formas o recursos que ayudan a tener relaciones sexuales sin el riesgo de quedar embarazadas o embarazar, es decir, nos ayudan a vivir la sexualidad plenamente sin temor a una gestación no deseada

TÚ DECIDES

- ✚ Si deseas tener o no relaciones sexuales,
- ✚ En qué momento deseas tenerlas
- ✚ Si deseas tener o no tener un hijo o una hija y en qué momento tenerlo/a.

Método del Ritmo: También conocido como “**Cuidarse con la regla o menstruación**”, se puede tener relaciones sexuales en el tiempo que el óvulo no está maduro. Por ejemplo, si se tiene un ciclo regular de 28 días:

- Durante los ocho días desde el primer día de la menstruación
- Ocho días antes del inicio de la siguiente menstruación.
- Los otros días (a partir del día 9 hasta el día 18), no se tendrán relaciones sexuales sin protección pues hay gran riesgo de una gestación no deseada.
- Este método puede ser adecuado para mujeres que tienen un ciclo menstrual “regular”, es decir, aquellas que tienen períodos iguales cada mes en que la menstruación ocurre siempre cada igual número de días cada vez.

MÉTODO DEL MOCO CERVICAL. Cuando los días no son fértiles, es decir, cuando se pueden tener relaciones sexuales tranquila, el moco es espeso y medio oscuro; por el contrario, en los “**días fértiles**”, el moco es claro, se parece a la clara de huevo cruda y si lo agarras, se estira antes de romperse.

PARA NO OLVIDAR

Tanto el método del ritmo como El método del Moco Cervical no son muy seguros para jóvenes adolescentes pues el ciclo menstrual no suele ser regular.

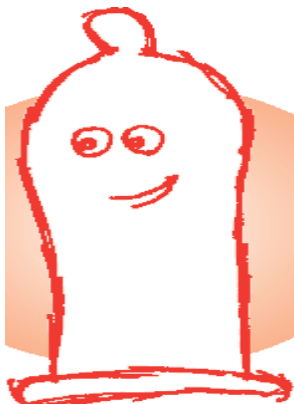
Píldoras anticonceptivas, que son pequeñas pastillas preparadas con componentes químicos muy parecidos a las hormonas sexuales de nuestro cuerpo. Se toma una píldora cada día y, dependiendo de la marca, puede ser desde el primero o quinto día de la menstruación.

Es importante antes de utilizarlas, asistir al centro de salud para que nos hagan un examen y saber si las podemos tomar.

PARA NO OLVIDAR

Si tomas píldoras anticonceptivas, tienes que hacerlo durante todo el mes así no se tengan relaciones sexuales. Si se te olvida de tomar un día, si los olvidos son frecuentes, entonces, es mejor buscar otro método.

La Inyección, dependiendo de la marca, su efecto puede durar uno o tres meses. Se aplica una inyección intramuscular es decir en la nalga, en los primeros 5 días de producida la menstruación y para que haga efecto, hay que esperar entre 7 a 10 días sin tener relaciones sexuales o utilizando condón.



El condón, que es el único de todos los métodos que nos da casi 100% de Protección frente a una infección de transmisión sexual ITS- incluida el VIH /SIDA.

El condón es como una envoltura o bolsita de jebe que se coloca en el pene al momento de iniciar una relación sexual. Para utilizarlo se abre el envase con la yema de los dedos y se coloca en la “cabeza” del pene como si fuera un sombrero y se va desenrollando hasta que el pene quede cubierto. Hay que tener cuidado de dejar la punta del condón suelta y sin aire. Inmediatamente luego de eyacular hay que retirarlo cuidando de no derramar el semen.

PARA NO OLVIDAR

Algunas personas dicen que con condón “no se siente igual” pero ahora los fabrican de látex muy delgado y casi no hay diferencia. Recuerda que es el único método seguro a casi el 100% que nos protege de una infección de transmisión sexual ITS- incluida el VIH /SIDA.

PREGÚNTAME POR LA.... ANTICONCEPCIÓN ORAL DE EMERGENCIA

La anticoncepción de emergencia es un recurso extremo, útil de emplear para prevenir un embarazo no deseado, cuando hemos tenido una situación de emergencia, como:

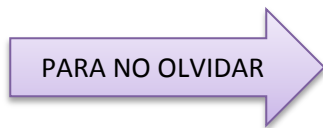
- Una relación sexual sin protección en “días fértiles”, es decir, con riesgo de una gestación no deseada;
- si se ha sufrido una violación;
- si se ha usado condón y éste se ha roto.

¿Cómo se usa?

Se toma una pastilla y doce horas después otra más. Como es una pastilla fuerte, puede producir náuseas y/o vómitos, si eso sucede dentro de las 3

horas siguientes a la toma de cualquiera de las dos pastillas, se debe tomar inmediatamente otra.

Para que haga efecto, la AOE debe ser utilizada antes de que pasen 72 horas después que tuvimos la relación coital sin protección. Pero será mejor si las tomamos lo más pronto posible pues si las tomamos en las primeras 24 horas, la posibilidad de no salir embarazada es del 95%.



Tanto la Organización Mundial de la Salud OMS- como el Ministerio de Salud de nuestro país, reconocen a la anticoncepción oral de emergencia como un método de emergencia que no es abortivo y, si se ha tomado y ocurre la gestación, el feto no va a ser afectado.

Es importante que recuerdes que la anticoncepción oral de emergencia es, precisamente, para usarlo en ¡!!una emergencia!!!!, es decir, NO es un método anticonceptivo de uso cotidiano y, te protege de una gestación no deseada pero no te protege del virus del SIDA ni de otras enfermedades de transmisión sexual.

VAMOS CON CUIDADO



Hablando de las Infecciones de Transmisión Sexual –ITS

Las ITS son enfermedades que se adquieren por medio del contacto sexual.

El VIH es también una ITS aunque éste se puede adquirir además del contacto sexual, por la sangre o por transmisión de madre a hijo/a.

Hay diversas maneras de adquirir una ITS:

- Sexo coital: pene / vagina
- Sexo oral: Boca
- Sexo anal: Pene / ano

Esto puede ser motivo de muchos conflictos pues en el caso de las mujeres, con frecuencia son culpabilizadas por sus parejas que las acusan de haber sido “infieles” si es que ellos no han manifestado ninguna molestia.

Muchas veces, por sentimos avergonzados/as, no queremos asistir al centro de salud, sin embargo, el tratamiento es sencillo y es la mejor garantía para curarnos. Recordemos que el tratamiento que hagamos lo debemos hacer conjuntamente con nuestra pareja.

Las ITS más frecuentes son Sífilis, Gonorrea, Chancro, Condilomas, Herpes genital y Hepatitis B o C.

A excepción del VIH/SIDA, las ITS pueden ser curadas si se sigue el tratamiento Adecuado.

¿CÓMO SABER SI HEMOS ADQUIRIDO UNA ITS?



Podemos tener algunas de estas molestias:

- ✚ Flujo vaginal que puede ser de olor intenso, color oscuro, con algunos
- ✚ Rasgos de sangre, verdoso, o como “leche cortada” o “regla blanca”.
- ✚ Recuerda que las mujeres tenemos fluidos vaginales que son parte de la natural protección y lubricación de la vagina pero son de color transparentes y sin olor desagradable.
- ✚ Heridas en los genitales o en las “partes”
- ✚ Dolor si tenemos relaciones sexuales o picazón en las partes.
- ✚ Al orinar, secretar por el pene un líquido transparente o tener pus
- ✚ Ganglios de la ingle inflamados.

¿QUÉ ES EL VIH / SIDA?

¿CÓMO PREVENIR EL VIH/SIDA SI ERES ACTIVO A ACTIVA SEXUALMENTE?

Nuestro organismo es una máquina que funciona con mucha perfección; si Nos enfermamos, tenemos un “ejército interno” formado principalmente por los glóbulos blancos o leucocitos, que van a prepararse a combatir la Enfermedad; estos glóbulos blancos forman parte de las defensas de nuestro organismo. Pero, si adquirimos el VIH, que significa Virus de

Imunodeficiencia Humana, es decir, un virus que ataca el sistema de defensa de nuestro organismo, nuestros glóbulos blancos son los que van a ser atacados; el SIDA es la última etapa de la infección causada por ese virus. El nombre significa:

- ✚ **S ÍNDROME:** 'conjunto de signos y síntomas'.
- ✚ **I NMUNO:** se refiere al sistema inmunológico, es decir a las defensas que tiene nuestro cuerpo para luchar contra las enfermedades.
- ✚ **D EFICIENCIA:** debilitamiento del sistema inmunológico, al punto que hasta un resfriado puede ser grave.
- ✚ **A DQUIRIDA:** no se hereda, se adquiere por un virus.

El SIDA se adquiere principalmente por tener relaciones sexuales sin protección con personas que tienen el virus. Hasta ahora, la única forma de protegerse de esta enfermedad al 95%, en el caso de relaciones sexuales activas entre parejas heterosexuales u homosexuales, es usando el condón.



SI DA por:

- + Tener relaciones sexuales sin protección
- + (por sexo anal, vaginal o bucal) con personas que tienen el virus
- + Transfusiones sanguíneas con sangre de alguien que tenga el VIH
- + Compartir objetos punzo cortantes como máquinas de afeitar, agujas, navajas con alguien que tenga el VIH,
- + Transmisión vertical, de madre a hijo si ésta adquirió el VIH y da a luz.



NO DA por:

Besar

- + Picadura de zancudos ni mosquitos
- + Bañarse en la misma piscina
- + Compartir el lugar de trabajo o la sala de clases
- + Compartir los cubiertos
- + Usar el mismo baño
- + Secar las lágrimas
- + Ser solidario, abrazar.



LA VIOLENCIA

Todas y todos tenemos derecho a vivir sin violencia. Sin embargo, la violencia es una realidad que se vive diariamente en nuestro país y en el mundo entero y, lamentablemente nuestras comunidades andinas.

Generalmente, es al interior de las familias donde más violencia se vive.

LA VIOLENCIA FAMILIAR,- es la acción cometida por algún miembro de la familia en relación de poder, sin importar el espacio físico donde ocurra (es decir, puede ser en la casa, en el parque, en la tienda...), que perjudique el bienestar, la integridad física, psicológica o la libertad y el derecho al pleno desarrollo de otro miembro de la familia.

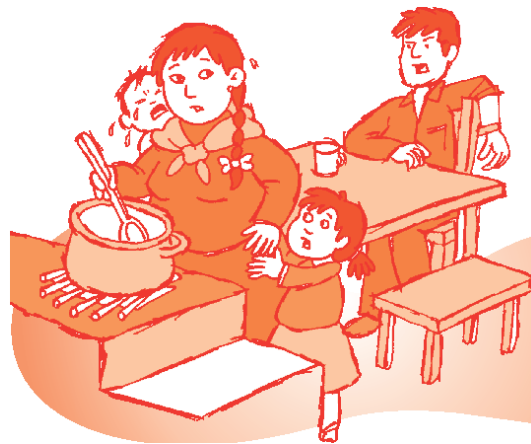
Una de las formas de violencia más frecuentes es la que viven muchas mujeres en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud llama a esta forma de violencia, Violencia Basada en Género.

Hay varios tipos de violencia entre ellas tenemos:

Violencia física: Cualquier acción que causa muerte, daño o sufrimiento físico

Violencia psicológica: Toda acción que busca disminuir la autoestima de la persona víctima de la violencia, denigrándola como ser humano (por ejemplo, insultar).

Violencia o abuso sexual: Es cualquier acción relacionada a la vida sexual de una persona que se hace sin su consentimiento, también se considera violencia sexual las cosas que se dicen o hacen que no son del agrado de la persona violentada. En el caso de niñas, niños o adolescentes, puede darse la violación sexual a través de relaciones sexuales por la fuerza, tocamientos o caricias, acoso sexual en la escuela, etc.



¿Culpable?

Muchas personas maltratadas sienten que se merecen el maltrato (por ejemplo en el caso de adolescentes, porque no hicieron la tarea, porque se escaparon a la fiesta...).

Muchas mujeres también creen que está bien que su pareja las golpee porque no “hicieron algo bien” y son también muchos los hombres que creen que tienen el derecho a hacerlo.

Pero es importante saber que las cosas se solucionan hablando y **NADIE** merece ser víctima de un maltrato, sea éste físico, psicológico o sexual. Nadie tiene el derecho de maltratar a nadie y **NADIE ES CULPABLE DE SER MALTRATADA/O.**

Si eres mujer y has sufrido una violación, acude al centro de salud para tomar la Anticoncepción Oral de Emergencia (AOE).

Recuerda que el Ministerio de Salud está en la obligación de dar información a las usuarias que lo requieran. Si sufres violencia acércate al Centro de Salud de tu pueblo o comunidad para buscar apoyo. La ley te protege.

**La adolescencia es una etapa de
la vida plena de oportunidades
pero también de riesgos**

TERMINOLOGIA:

Conciencia: Significa que las dos personas en la relación saben lo que están haciendo, el sentido y las consecuencias de sus acciones.

Reciprocidad: Significa que la relación es mutua y deseada por los miembros de la pareja. Si el acto sexual responde al deseo de una sola persona, se hace difícil la comunicación porque falta una vinculación más profunda, necesaria para que la relación crezca.

Libertad: Es el derecho de ambas personas de darse al otro por su propia voluntad, sin sobrepasar los derechos de ese otro.

Responsabilidad: Es la condición máxima para que el acto sexual sea una relación humana plena, y significa poder comprometerse con el otro, al crecimiento de la relación y a la posibilidad de engendrar y hacerse cargo de un nuevo ser.

Vergüenza: como estimación de la propia honra y dignidad y no vergüenza como sentimiento penoso por alguna acción o estado deshonroso o humillante.

Pudor: sentimiento de reserva hacia lo que puede tener relación con el sexo.

Intimidad: sentimiento profundo e interior del ser humano.

CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa donde ocurren alteraciones fisiológicas , psicológicas y sociológicas, que tienen su influencia en el desarrollo de la personalidad ; por lo cual se hace necesario el conocimiento de sus características a fin de evitar o minimizar las consecuencias negativas que pueden producirse debido a una inadecuada satisfacción de las nuevas expectativas que surgen en esta etapa.

Es una tarea de toda la sociedad, y en particular de la familia como núcleo social, asegurar que los adolescentes reciban una adecuada orientación y preparación para futuros eventos : la vida familiar , la paternidad y las relaciones sexuales de manera satisfactorias y responsables , de modo que sea posibles atravesar esta importante etapa de la vida de forma óptima y enriquecedora para el propio adolescente y su familia

RECOMENDACIONES

A través de este trabajo queremos recomendar especialmente a los psicólogos , médicos y enfermera de la familias , ya que tienen un vínculo más estrecho con la comunidad , que se trabaje con los círculos de adolescente identificando los problemas que presentan , y tratando de modificarlos , mediante métodos educativos para evitar complicaciones en un futuro cercano.



BIBLIOGRAFIA:

- ✓ Ministerio de Salud. Unidad Coordinadora Ejecutora de Programas Materno Juveniles y Nutricionales. Salud en la Adolescencia: avances hacia un enfoque integral. ECUADOR. Julio de 2001.
- ✓ SENDAS/Servicios para un desarrollo alternativo del sur.: Módulos para capacitación en derechos sexuales y reproductivos Módulos 1 Cuenca, Bolivia, 1997.