

## LA SEXUALIDAD RESPONSABLE EN LOS ADOLESCENTES



### INTRODUCCION

En nuestra sociedad es aun un tabú hablar de sexualidad y la falta de participación activa de los padres de la formación de sus hijos en este aspecto tan importante en la vida de los jóvenes durante el inicio de la adolescencia y la vida sexual activa.

La falta de información de la sexualidad – adolescencia trae muchos problemas sociales dentro de la juventud en nuestro país y sociedad; así tenemos: embarazos no deseados, prematuros, enfermedades de transmisión sexual. Este documento intenta ser una guía sobre sexualidad, pero no solo en el aspecto biológico- fisiológico, sino formar actitudes que capaciten a los jóvenes para que pueda crear sus propios valores y les permita una mejor vida de forma sana, consiente, y responsablemente su sexualidad.

## JUSTIFICACIÓN

Ecuador es uno de los países con menor índice de información sobre el uso de anticonceptivos, siendo este un alto factor de riesgo en la ocurrencia de embarazos no deseados, razón por la cual la causa fundamental para el abandono de sus labores educativas, sociales, etc. Según la Encuesta Demográfica De Salud Infantil (ENDEMAIN), el 45% de adolescentes que se embarazaron, no estudiaban ni trabajaban. Además definimos que durante la etapa de la adolescencia ha habido un aumento excesivo de embarazos no deseados y peor aun embarazos a temprana edad (desde 11 y 13 años) llevando como consecuencia a un mayor riesgo de morbi – mortalidad materna e infantil.

En los últimos años dentro de nuestra sociedad se ha observado mayor número de adolescentes embarazadas a temprana edad; embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (ETS), por lo que creemos conveniente enfocar esta guía educativa con el fin de amentar el conocimiento sobre el uso de anticonceptivos y su relación con el riesgo reproductivo, de los adolescentes de los quintos y sextos cursos del colegio Técnico “Federico Páez”.

## OBJETIVOS

- Concienciar a los estudiantes la importancia del uso correcto de métodos anticonceptivos para disminuir el índice de embarazos no deseados, ETS, interrupción del embarazo, que afectan no solo físicamente, si no también de forma emocional.
- Educar a los estudiantes mediante esta Guía aspectos relacionados con la sexualidad para de alguna manera orientar sus conocimientos e inquietudes.
- Impartir información básica referente a los métodos anticonceptivos y su relación con el Riesgo reproductivo.

## ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es una época que sólo se recuerda feliz, cuando se ha pasado y estamos en plena madurez, e incluso puede añorarse, simplemente porque la hemos olvidado. No hay que olvidar que etimológicamente, adolescencia quiere decir padecimiento. Encontrarse a sí mismo de nuevo es la difícil tarea en la que está inmerso todo adolescente.

La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo del cuerpo y de la personalidad, es la época de la vida entre la niñez y la juventud.

Se inicia en los hombres entre los 12 y 16 años; y en las mujeres entre los 9 y 14 años, esta etapa se manifiesta por cambios corporales evidentes:

- Su figura corporal cambia exigiendo continuas readaptaciones.
- El deseo sexual los obliga a definir sus intereses interpersonales.

### **CAMBIOS FISICOS EN LA ADOLESCENCIA**

Cuando hablamos de la adolescencia desde el punto de vista exclusivamente físico, hablamos de **Pubertad**:

Se puede dividir en dos estadios:

- a) **Pre pubertad**: Comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, como vello pubiano y en axilas, aumento de las mamas, etc...
- b) **Pubertad propiamente dicha**, que comienza en el chico con el cambio de voz, la primera eyaculación y en la chica con la primera regla o menarquía.

### **LA EYACULACION**

Es la salida del semen el cual es expulsado por el pene, que por lo general se produce cuando el varón experimenta el orgasmo.

Es normal que los adolescentes presenten eyaculaciones mientras duermen, son involuntarias y normales, no representan ningún peligro, e incluso demuestran que no existe la masturbación.

Cuando el chico por primera vez eyacula le sale un liquido claro pegajoso, pero luego se vuelve lechoso y espeso, no tiene mal olor; saliendo en poca cantidad en forma de chorros, lleno de espermatozoides los cuales pueden fecundar el óvulo y dar inicio a una nueva vida.

## LA MENSTRUACIÓN

Es la señal que la niña se convirtió en mujer, llevando consigo una gran responsabilidad; pues a partir de este momento esta fisiológicamente preparada para ser madre.

La menstruación es un flujo sanguíneo o la salida de sangre por la vagina por lo general tienen lugar cada 28 días aunque varía de una persona a otra, el periodo entre una menstruación a otra se llama ciclo menstrual, la primera menstruación sucede entre los 10 a 12 años, y estas suelen ser irregulares incluso pueden desaparecer por un tiempo, posteriormente el ciclo menstrual se va normalizando.

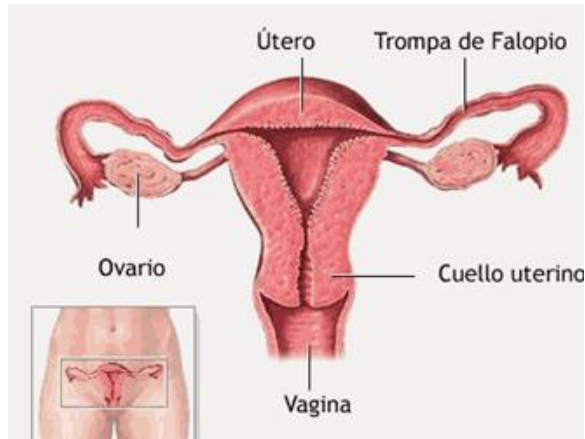
Tener la menstruación es un hecho normal, es una señal de que el organismo está bien, de que no estás embarazada y que te encuentras en la época reproductiva de tu vida.

Los cólicos durante la menstruación que sufren muchas mujeres se debe a la contracción de los músculos internos los cuales expulsan el contenido de sus paredes, para el alivio de estos cólicos es necesario realizar los ejercicios de la página siguiente, es aconsejable aplicar una bolsa de agua caliente sobre la pared del estómago, ya que el calor hace que los músculos se relajen.



“Ejercitarse es una buena forma de reducir los cólicos durante la menstruación”

## LOS ORGANOS GENITALES ÓRGANO GENITAL FEMENINO



### Los órganos genitales femeninos comprenden:

- 1) Órganos externos:

#### Labios mayores

Los labios mayores son dos grandes pliegues de piel que contienen en su interior tejido adiposo subcutáneo y que se dirigen hacia abajo y hacia atrás desde el monte del pubis.

#### Labios menores

Los labios menores son dos delicados pliegues de piel que no contienen tejido adiposo subcutáneo ni están cubiertos por vello pero que poseen glándulas sebáceas y sudoríparas.

#### Clítoris

El clítoris es un pequeño órgano cilíndrico compuesto por tejido eréctil que se agranda al rellenarse con sangre durante la excitación sexual. Tiene 2 - 3 cm. de longitud y está localizado entre los extremos anteriores de los labios menores.

El glande del clítoris es la parte expuesta del mismo y es muy sensitivo igual que sucede con el glande del pene.

#### Vagina

La vagina es el órgano femenino de la copulación, el lugar por el que sale el líquido menstrual al exterior y el extremo inferior del canal del parto. Se trata de un tubo músculo membranoso que se encuentra por detrás de la vejiga urinaria y por delante del recto.

- 2) Órganos internos:

#### Útero o matriz

El útero es un órgano muscular hueco con forma de pera que constituye parte del camino que siguen los espermatozoides depositados en la vagina hasta alcanzar las trompas de Falopio.

Este órgano está destinado a la gestación y al parto, sus paredes son gruesas y contráctiles.

### **Trompas De Falopio**

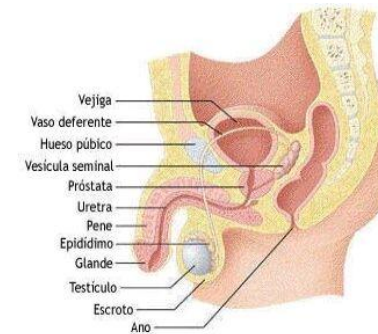
Las trompas de Falopio son 2 conductos de 10 - 12 cm. de longitud y 1 cm. de diámetro que se unen a los cuernos del útero por cada lado. Están diseñadas para recibir los óvulos que salen de los ovarios y en su interior se produce el encuentro con los espermatozoides produciéndose la fecundación.

### **Ovarios**

Los ovarios son 2 cuerpos ovalados en forma de almendra, de aproximadamente 3 cm. De longitud, 1 cm. de ancho y 1 cm. de espesor. Se localiza uno a cada lado del útero y se mantienen en posición por varios ligamentos.

En los ovarios se forman los gametos femeninos u óvulos, que pueden ser fecundados por los espermatozoides a nivel de las trompas de Falopio, y se producen y secretan a la sangre una serie de hormonas como la progesterona, los estrógenos.

## **APARATO GENITAL MASCULINO**



### **Órganos Internos**

#### **Testículos**

Los testículos son dos glándulas ovoides, una a cada lado del pene, de unos 5 cm de largo y 2,5 cm de diámetro y con un peso de 10-15 gramos, que están suspendidas dentro del escroto por el cordón espermático. Producen las células germinales masculinas o espermatozoides y las hormonas sexuales masculinas o andrógenos.

#### **Epidídimos**

Los epidídimos son dos estructuras en forma de coma de unos 4 cm de longitud, cada una de las cuales se encuentra adosada a las superficies superior y posterior-lateral de cada testículo.

Los espermatozoides pueden permanecer almacenados y viables en el epidídimo durante meses.

### **Órganos externos**

#### **Escroto**

El escroto es un saco cutáneo exterior que contiene los testículos y está situado postero- inferior en relación al pene e inferiormente en relación a la sínfisis del pubis.

#### **El pene**

Es el órgano viril del hombre, de un cuerpo o eje y una terminación hacia delante denominada cabeza o glande. En el pene existen estructuras denominadas cuerpos cavernosos y cuerpos esponjosos. La rigidez del penen hace que el órgano sea más grande de lo que es normalmente.

## **RIESGO REPRODUCTIVO**

Es la identificación, registro y análisis de los factores que pueden predisponer o condicionar un evento lamentable, que aumente la morbi-mortalidad materna y perinatal.

Según la Comisión Nacional de Médicos define al riesgo reproductivo como:

La probabilidad de enfermedad o muerte que tiene la mujer y/o su futuro hijo en caso de embarazo en las condiciones no ideales.

Las relaciones sexuales y la procreación a una edad temprana entrañan riesgos considerables para los jóvenes en todo el mundo.

El riesgo de morir durante el parto en las madres adolescentes es dos veces mayor que en las mujeres que ya cumplieron 20 años y, así mismo, sus hijos son más vulnerables a los riesgos de salud.

Cada año, casi la mitad de los casos nuevos de infección por el VIH (SIDA) y por lo menos la tercera parte de los nuevos casos de infecciones de transmisión sexual ocurren en las personas menores de 25 años de edad.

Los factores fisiológicos y socioeconómicos hacen aumentar los riesgos de salud reproductiva que corren las jóvenes. Las infecciones por el VIH afectan en forma desproporcionada a este grupo de edad, ya que las adolescentes y las jóvenes tienen relaciones sexuales con hombres mayores.

## **FACTORES DE RIESGO REPRODUCTIVO**

### **Biológicos**

Aborto, muerte perinatal, cesárea, parto prematuro, defectos fetales al nacimiento, bajo peso al nacer.

### **Ambientales**

Agua potable, acceso a electricidad, áreas contaminadas.

### **Socioculturales**

Soltera, adolescente, bajo nivel educativo, bajo nivel socioeconómico, sin control prenatal.

### **Económicos**

Ingreso, capacidad de gasto, otros gastos prioritarios, acceso a fuentes de trabajo.

### **Estilo de vida**

Promiscuidad, desintegración familiar, tabaquismo, drogadicción, alcoholismo.

### **Servicios de salud.**

Calidad del servicio prestado, capacidad resolutoria según los niveles de salud.

## **LAS CONSECUENCIAS DE LAS CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO EN LOS ADOLESCENTES**

**Embarazos no planificados:** Aproximadamente el 90% de los embarazos en menores de 20 años no están planificados. En

nuestro país en 1998 la tasa de embarazos en menores de 20 años fue del 13,37 por mil.

El embarazo en la adolescencia supone en la mayoría de los casos un impacto negativo sobre la condición física, emocional y económica de los adolescentes especialmente en las chicas.

### **Interrupción voluntaria de embarazo (IVE)**

Es uno de los aspectos más controvertidos del problema.

La tasa de IVE entre las embarazadas adolescentes en Ecuador pasa del 20,44% en 1990 al 38,85% en 1997 con variaciones según la Comunidad autónoma considerada, y se puede decir que en conjunto hay una tendencia a incrementar es cifras.

La mayoría de los casos se han realizado bajo el supuesto de grave riesgo para la salud psíquica de la madre.

Existen dificultades para conocer con exactitud la incidencia y prevalencia de las ETS en adolescentes.

Se sabe que los adolescentes sexualmente activos son un grupo de riesgo para las ETS y el SIDA, y que si bien en los últimos años están descendiendo la incidencia de sífilis y gonorrea, están aumentando las ETS de origen viral como el HPV



## PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Es el conjunto de prácticas -que pueden ser utilizadas por una mujer, un hombre o una pareja de potenciales progenitores- orientadas básicamente al control de la reproducción que puede derivarse de las relaciones sexuales. Este control o planificación puede tener como objetivo engendrar o no descendientes y, en su caso, decidir sobre el número de hijos, el momento y las circunstancias -sociales, económicas y personales- en las que se desea tenerlos.

### **Elección del método anticonceptivo**

Ningún método anticonceptivo puede considerarse mejor que otro ni es totalmente seguro. Cada método tiene sus indicaciones y deberá buscarse aquel que sea más idóneo para cada circunstancia y permita una mejor salud sexual.

### **Factores que deben considerarse en la elección del método anticonceptivo**

- estado de salud general
- frecuencia de las relaciones sexuales
- número de parejas sexuales

- si se desea tener hijos (deben descartarse los métodos irreversibles)
- eficacia de cada método en la prevención del embarazo
- efectos secundarios
- facilidad y comodidad de uso del método elegido

## MÉTODOS TEMPORALES O REVERSIBLES

### • **Temperatura basal**

Para ello la mujer debe observar la temperatura corporal interna a lo largo del ciclo menstrual

### • **Preservativo o condón**

Los condones masculinos son recubrimientos delgados de caucho, vinilo o productos naturales que se colocan sobre el pene erecto. Los condones masculinos pueden ser tratados con espermicida para ofrecer mayor protección. Estos impiden que los espermatozoides tengan acceso al aparato reproductivo femenino e impiden que los microorganismos (Enfermedades de Transmisión Sexual -ETS-, incluyendo el VIH) pasen de un miembro de la pareja al otro (sólo los condones de látex y vinilo.)



- **Preservativo femenino:**

Los condones femeninos son un recubrimiento delgado de plástico poliuretano con aros de poliuretano en extremos opuestos. Estos se introducen en la vagina antes del coito. Son iguales a los masculinos.

- **Píldora anticonceptiva**, administración diaria por vía oral. Eficacia del 99%.<sup>31</sup>
- **Píldora sin estrógenos** o píldora 0 estrógenos, píldora libre de estrógenos, recomendada para mujeres que no pueden o no desean tomarlos; la dosis hormonal es tan ligera que entre otras indicaciones es la única píldora recetada durante la lactancia. Eficacia del 99%.
- **Píldora trifásica:** método anticonceptivo altamente eficaz de dosis hormonales bajas con un balance hormonal suave y escalonado; imita el ciclo fisiológico de la mujer en forma secuencial progresiva, brindando estricto control del ciclo.

Además, reduce la grasa facial, por lo que puede ser indicado para el tratamiento de acné leve a moderado.



### **Dispositivo intrauterino (DIU)**

Son un pequeño espiral, su uso es semipermanente y debe ser colocado dentro de la matriz, por un médico cuando este ha comprobado que no existe ninguna infección vaginal.

El Dispositivo intrauterino (DIU) tiene una eficacia del 98%.



## MÉTODOS DEFINITIVOS

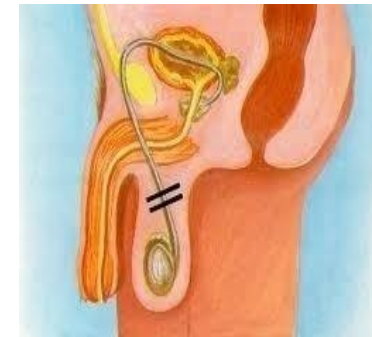


### Ligadura (SBT)

Ligadura de trompas cconsiste en ligar las trompas de Falopio con grapas a fin de impedir que el óvulo se implante en el útero o que los espermatozoides se encuentren con él.

### Vasectomía

Es una operación quirúrgica para seccionar los conductos deferentes que transportan a los espermatozoides de los testículos al exterior cuando se eyacula. Una vez realizada, los espermatozoides que a diario se producen son reabsorbidos por el organismo. Puesto que el líquido seminal es elaborado en la próstata, la vasectomía no impide la eyaculación. Es un proceso reversible aunque con dificultades.



## ENFERMEDADES DE TRANSMICION SEXUAL (ETS)

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son enfermedades que pueden transmitirse debido al contacto corporal durante el sexo. Son producidas por virus, bacterias y parásitos. También se las conoce como infecciones de transmisión sexual (ITS) o por su nombre antiguo: enfermedades venéreas (EV). Hay al menos 25 diferentes enfermedades de transmisión sexual, todas tienen en común que se propagan con el contacto sexual, lo cual incluye el sexo vaginal, anal y oral. Las enfermedades que mencionamos en este folleto no representan una lista completa de todas las ETS, son simplemente las más comunes.

Debemos concientizar a los jóvenes la gravedad de estas enfermedades; producen esterilidad, nacimientos prematuros, transmisión de la enfermedad de la madre al hijo en el parto, enfermedades congénitas, cáncer e incluso pueden acabar con la vida del individuo.

A continuación detallaremos algunas de estas enfermedades así como sus síntomas a fin de que los lectores de este documento puedan prevenir el contagio y a su vez detectar una posible ETS y acudir al médico lo más pronto posible.

### **LA SÍFILIS**

Esta es una enfermedad causada por una bacteria (espiroqueta) aparece una lesión rojiza y no dolorosa, en el hombre se presenta en el pene y en la mujer en los labios mayores.

**Diagnostico:** La sífilis se diagnostica haciendo un examen físico, un análisis de sangre y estudiando bajo el microscopio una muestra de líquido tomado de una lesión.

**Los síntomas son:** dolor de cabeza y de los huesos, fiebre y alopecia (caída del cabello) úlceras en la piel y en las mucosas.

Es una enfermedad muy contagiosa, si la mujer es infectada cuando está embarazada, su hijo corre peligro de morir o nacer con graves anomalías.

**El tratamiento** con antibióticos son muy efectivos en esta enfermedad, está no aparece inmediatamente después del contagio

sino tras un período de incubación de dos a 6 semanas y no produce dolor, ni picazón.



### **Precauciones**

Tienes que dejar de tener relaciones sexuales de inmediato.

No tengas contacto sexual ni siquiera con condón, o ningún contacto directo, hasta que hayas terminado el tratamiento y tu proveedor de cuidados de salud diga que te has curado.

Si averiguas que tienes sífilis, tienes que decírselo a tu(s) compañero(s/as) de relaciones sexuales, que a su vez debe(n) hacerse la prueba y tratarse si fuera necesario.

### **GONORREA**

La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual (ETS), causada por la *Neisseria gonorrhoeae*, una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del aparato reproductivo, incluidos el cuello uterino (la abertura de la matriz), el útero (matriz) y las trompas de Falopio (también

llamadas oviductos) en la mujer, y en la uretra (conducto urinario) en la mujer y el hombre. Esta bacteria también puede crecer en la boca, la garganta, los ojos y el ano.

### **Signos y Síntoma**

Se manifiesta con un enrojecimiento del glande en los hombres y en las mujeres en los labios mayores, se presenta con una sensación de ardor en la uretra, un intenso picor, y el exudado amarillento con un olor desagradable; tanto en hombres como en mujeres.

Debido a la inflamación se siente dolor y dificultad en el aseo de los órganos genitales ya que esta enfermedad ataca los aparatos genitales y urinarios.

**El contagio** puede ocurrir a través de sábanas, toallas, esponjas, termómetros, o cualquier objeto que tenga contacto con la lesión.

**Diagnostico:** Tu proveedor de cuidados de salud puede diagnosticar la gonorrea tomándote una muestra de orina o haciéndote un examen pélvico y pruebas del cuello uterino. Es importante hacerse la prueba para determinar si se tiene gonorrea o gonorrea. Ambas enfermedades tienen síntomas muy similares, pero cada una requiere un tratamiento diferente.

**Tratamiento:** La gonorrea es tratada con antibióticos recetados por el proveedor de cuidados de salud. Si la gonorrea se trata temprano, generalmente se puede curar con

una sola dosis de antibióticos (ya sea inyectados o tomados por boca). Cuanto más temprano se trata la gonorrea, más fácil es de curar. Si la infección se ha extendido, hay que tomar la medicación durante un período de tiempo más largo. Si la infección es seria, puede ser necesario ser hospitalizada.

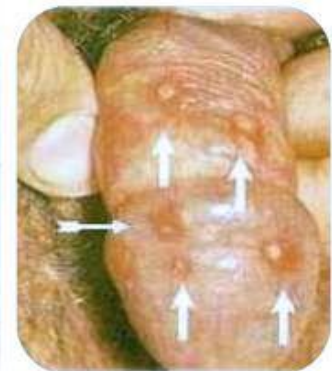
### **HERPES GENITAL**

El herpes genital es la infección de transmisión sexual causada por virus, que se caracteriza por episodios repetidos que se desarrollan con una erupción de pequeñas ampollas, generalmente dolorosas, sobre los genitales que aparecen en el pene o en los labios mayores de la vagina, se produce una intensa sensación de picazón, ardor al orinar, los **síntomas** son parecidos a los de la gripe.

La abstinencia sexual y el tratamiento de la pareja son absolutamente indispensables en estos casos.

**Prevención:** El preservativo es la mejor protección frente al herpes genital cuando se es sexualmente activo. El uso sistemático y correcto de un preservativo ayuda a evitar el contagio.

Los preservativos se controlan para asegurar que ese virus no puede pasar través del material del cual están hechos.



### **Tratamiento:**

No existe cura para el herpes genital. Una vez que usted se infecta, el virus permanece en su cuerpo por el resto de su vida incluso si usted jamás vuelve a presentar otro brote. Pero su médico le puede dar medicamento para prevenir los brotes y para ayudar a que estos sanen más rápidamente. Usted también puede hacer ciertas cosas para aliviar sus síntomas y disminuir la probabilidad de infectar a su pareja:

- Use ropa que le quede suelta.
- Mantenga el área genital limpia y seca.
- Trate de no tocarse las ulceraciones, pero si se las toca, lávese las manos con agua tibia y jabón enseguida.

- Evite tener relaciones sexuales durante un brote.

### **SINDROME DE HINMUNO DEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA)**

Con respecto al SIDA sabemos que el 20% de los casos diagnosticados se habrán infectados en la adolescencia y que la mitad de los nuevos casos de infección por VIH en el mundo se producen en jóvenes de 15 a 24 años. Esta infección se manifestará entre los 20 y los 39 años.

#### **Las formas de contagio son:**

- Mediante transfusiones sanguíneas, por inyecciones, instrumental médico, etc.
- Por relaciones sexuales, a través del semen y las secreciones vaginales.

No está demostrada la transmisión por saliva, lagrimas y la orina.

#### **Síntomas:** Los síntomas comunes son:

- Escalofríos
- Fiebre
- Sudores (particularmente en la noche)
- Ganglios linfáticos inflamados
- Debilidad
- Pérdida de peso

Nota: la infección inicial con VIH puede no producir ningún síntoma. Sin embargo, algunas personas sí experimentan síntomas seudogripales con fiebre, erupción cutánea, irritación de garganta e inflamación de los ganglios linfáticos, generalmente de 2 a 4 semanas después de contraer el virus. Algunas personas con infección por VIH permanecen por años sin síntomas entre el momento en que estuvieron expuestas al virus y el momento en que se manifiesta el SIDA.

### **CONSEJOS PARA EVITAR EL CONTAGIO**

- Utilizar agujas y jeringuillas estériles, de un solo uso, exclusivas para una persona.
- En las relaciones sexuales es aconsejable el uso de preservativos.
- Evitar la promiscuidad, tener una sola pareja.

**La sexualidad es un VALOR de la persona.**

### **BIBLIOGRAFÍA**

- <http://www.youngwomenshealth.org/spsyphilis.html>
- <http://www.youngwomenshealth.org/spgonorrhea.html>

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

**GUIA EDUCATIVA SOBRE**  
**“SEXUALIDAD RESPONSABLE**  
**EN LOS ADOLESCENTES”**

**AUTORAS: Rosario Alba**  
**Diana Cabrera**

**TUTORA: Lic. Mercedes Cruz**

**Octubre 2010**