

GUÍA EDUCATIVA SOBRE EL CONOCIMIENTO DEL VIH Y SU PREVENCIÓN

INTRODUCCIÓN:

Hoy en día, los jóvenes constituyen uno de los grupos más expuestos a la pandemia del SIDA en todo el mundo. Actualmente, se estima que casi la mitad de los nuevos casos de infección por el VIH (el virus que causa el SIDA) se da en jóvenes menores de 25 años. Por lo tanto, resulta cada vez más evidente que ese grupo debe ser el principal destinatario de los programas de prevención del VIH/SIDA.

Pero, a pesar de su vulnerabilidad, los jóvenes también son fuerza motriz de la lucha contra la pandemia. Cuando se les informa debidamente y se les dota de las competencias necesarias, demuestran una sorprendente capacidad de adoptar un comportamiento más seguro. Ello acrecienta su motivación y participan con entusiasmo en programas que les responsabilizan, tanto a ellos como a sus compañeros.

Trataré el tema del Sida porque es un problema actual, además es una enfermedad reciente que afecta al sistema inmunológico y por lo mismo es aterradora. A su vez se tratará las causas y orígenes del Sida como significado de la palabra Sida y que se debe hacer cuando contraes este mal también se hablara de las diversas formas de transmisión y en qué forma se reduce el riesgo de ser infectado.

JUSTIFICACIÓN

Los adolescentes constituyen un sector muy importante de la población activa de un país es por ello que la inversión que hoy se realice en su salud y desarrollo, generará mayor productividad para la economía nacional. Los jóvenes y adolescentes son quienes corren mayores riesgos, son más vulnerables y están en mejores condiciones de generar cambios. De todos los nuevos casos de VIH/SIDA, la mitad corresponde a este grupo humano.

Al enfrentarnos con problemas de la adolescencia, sentimos la necesidad de reflexionar sobre las Infecciones de Transmisión Sexual, y más que nada todo aquello relacionado con el SIDA, para poder lograr que cada uno de ustedes comprenda y se concientice sobre lo importante que es cuidarse a uno mismo y cuidar al otro, porque el mejor de los tratamientos no reemplaza las ventajas de no contraer SIDA. Hay alternativas para informarse sobre el tema y estas han variado considerablemente.

Hoy en día la sociedad cada vez está más preocupada por el aumento de sida en adolescentes de 14 a 23 años ya que esta enfermedad se propaga por todo el mundo sin límite de edad y orientación sexual. Es indispensable conocer de qué manera se puede prevenir el contagio para evitar el aumento de sida en la sociedad joven por eso es que se creó la presente guía educativa que servirá como aporte para el conocimiento de los/as adolescentes del Instituto Tecnológico Superior “República del Ecuador”.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

*Desarrollar por medio de la guía educativa habilidades, destrezas y actitudes en los(as) adolescentes de 14 a 18 años del Instituto Tecnológico Superior “República del Ecuador” para promover en ellos(as) estilos de vida saludables con énfasis en el conocimiento del VIH SIDA y su prevención.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

*Trasladar a los adolescentes información sobre el VIH Sida y su prevención mediante la guía elaborada.

*Fomentar en los adolescentes el interés por la lectura de documentos importantes como el VIH SIDA y su prevención.

*Informar educar y orientar a los adolescentes sobre el VIH/SIDA y las consecuencias de la pandemia.

PRESENTACIÓN

La mayoría de los/as jóvenes tienen información relacionada con el VIH/SIDA, sus vías de transmisión y las medidas de prevención, así como unas actitudes generales hacia la enfermedad que pueden considerarse como positivas. Está extendida entre la población juvenil la convicción de que la principal medida de prevención que se debe adoptar es la utilización del preservativo. Sin embargo, la percepción de su propio riesgo de transmisión del VIH y de otras Infecciones de Transmisión Sexuales muy baja, existiendo todavía una identificación importante del riesgo con determinados grupos de edad.

Además, reconocen que habitualmente no hablan del riesgo con su pareja ni se toman efectivamente medidas preventivas, más si se plantea una relación sexual imprevista.

Es por ello que se ha creado esta guía educativa que va dirigida a los adolescentes, la primera parte de la guía contiene información básica sobre el VIH/SIDA, principalmente con el objetivo de que los/as mediadores/as adquieran los conocimientos necesarios sobre este tema. Así finalmente, se presentan algunos de los aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de trabajar en la prevención del VIH SIDA que es el punto importante por el cual se está trabajando.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
OBJETIVOS.....	3
OBJETIVO GENARAL.....	3
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	3
PRESENTACIÓN.....	4
ÍNDICE GENERAL.....	5
INFORMACIÓN SOBRE EL VIH/SIDA.....	7
¿Qué es el SIDA.....	7
¿Qué causa el SIDA?.....	7
¿Cómo actúa el VIH debilitando nuestro sistema inmunológico.....	7
¿Cuáles son los síntomas de la infección por VIH?.....	8
¿Cómo se contrae el VIH?.....	9
La infección por contacto sexual.....	9
Infección por contacto con la sangre.....	10
Transmisión de madre a hijo.....	10
El VIH NO PUEDE transmitirse de una persona a otra en las siguientes situaciones.....	11
¿Por qué los mosquitos no transmiten el VIH?.....	12
¿Puede transmitirse el VIH con un beso?.....	12
El VIH no se propaga por:.....	12
¿Quién puede contraer el VIH/SIDA?.....	13
¿Cuáles son las consecuencias de la pandemia del VIH/SIDA?.....	14
¿Qué se hace para prevenir y controlar la propagación del VIH/SIDA?.....	14
¿Cómo protegerse de la infección por el VIH?.....	15
Para evitar la infección por contacto sexual.....	15
Asimismo puede optar por mantener relaciones sexuales más seguras.....	15
Preservativos y relaciones sexuales más seguras.....	16

¿Cuán seguros son los preservativos?.....	16
*El preservativo masculino.....	16
¿Qué es un preservativo masculino de buena calidad?.....	16
Instrucciones de uso del preservativo masculino.....	17
El preservativo femenino.....	18
¿Qué es el preservativo femenino?.....	18
¿Por qué es importante el preservativo femenino?.....	18
¿Cuánto cuesta un preservativo femenino?.....	18
¿Cómo procurarse un preservativo femenino?.....	19
Instrucciones de uso del preservativo femenino.....	19
Para evitar la infección por el contacto con sangre.....	20
¿Cómo saber si ha contraído el VIH y en que consiste el análisis de sangre.....	21
¡Cuidado con el período de incubación (ventana)!.....	21
¿Qué hay que hacer antes de someterse a un análisis de detección del VIH?.....	22
¿Qué se debe hacer si el resultado del análisis es positivo?.....	22
¿Existe algún tratamiento para la infección por el VIH y el SIDA?.....	23
Vivir con el VIH/SIDA.....	23
¿Cómo afecta el SIDA la vida de las personas?.....	23
¿Por qué el VIH/SIDA y las ETS afectan más a las chicas y las mujeres que a los chicos y los hombres?.....	25
¿Cómo ayudar a alguien que tiene el VIH/SIDA?.....	26
CONCLUSIONES.....	27
RECOMENDACIONES.....	28
BIBLIOGRAFIA.....	29
LINCOGRAFIA.....	30

INFORMACIÓN SOBRE EL VIH/SIDA

¿Qué es el SIDA?

Se denomina **SIDA** a una enfermedad causada por un *virus* que destruye el *sistema inmunológico* del cuerpo y que provoca infecciones mortales y algunas formas de cáncer.

SIDA significa: Síndrome... Conjunto de síntomas en vez de una sola enfermedad

Immuno resistencia o protección de enfermedades

Deficiencia.. carencia de esa protección

Adquirida... algo que se contrae, con lo que no se nace.

¿Qué causa el SIDA?

El **VIH** es el virus que causa el **SIDA**.

VIH significa: Virus de

Immunodeficiencia

Humana.

Cuando el VIH penetra en el organismo a través del semen, la sangre o las secreciones vaginales, daña el sistema inmunológico que habitualmente nos protege de las infecciones.



¿Cómo actúa el VIH debilitando nuestro sistema inmunológico?

Nuestro sistema inmunológico contiene en la corriente sanguínea glóbulos blancos o leucocitos y *nódulos linfáticos* que pueden reconocer las sustancias o gérmenes extraños que penetran en el organismo y destruirlos, así como recordarlos si vuelven a penetrar en el cuerpo.

Cuando el Virus de Inmunodeficiencia Humana ataca nuestro sistema inmunológico, comienza por destruir los glóbulos blancos. El VIH puede permanecer en el cuerpo durante algunos años sin provocar enfermedad alguna. Pero, a medida

que el virus va destruyendo un número creciente de glóbulos blancos, el organismo no logra acabar con los múltiples gérmenes que viven dentro y alrededor del cuerpo. Con el tiempo, a medida que el sistema inmunológico se va debilitando, las infecciones se apoderan de nuestro organismo que ya no puede combatir las.

¿Cuáles son los síntomas de la infección por VIH?

Las personas infectadas por el VIH son *seropositivas o portadoras del VIH*. Excepto alguna afección por lo general leve, (fiebre, irritación de garganta, urticaria, inflamación glandular), que sufre 70 por ciento de las personas pocas semanas después de contraído el virus la mayoría de las personas seropositivas no presentan síntomas durante largo tiempo. Parecen y se sienten totalmente sanas y no saben que están infectadas.

Pero, poco a poco, el virus va destruyendo el sistema inmunológico hasta tal punto que la persona infectada cae enferma. El SIDA es la etapa final de la infección por el VIH y se caracteriza por una serie de síntomas.



Los síntomas principales son:

- _ Pérdida de peso superior al 10% del peso corporal;
- _ Estado febril durante más de un mes;
- _ Diarrea crónica durante más de un mes, y
- _ Cansancio persistente y agudo (fatiga).

Los síntomas secundarios son:

- *Tos persistente durante más de un mes,
- *Transpiración abundante durante la noche;
- *Urticarias dermatológicas pruriginosas;
- *Ulceras bucales;
- *Infección fungosa en la boca y la garganta,
- *Infección por herpes,
- *Inflamación glandular.

Estos síntomas también son comunes a muchas otras enfermedades, pero no hay que olvidar que únicamente el análisis de sangre podrá confirmar la infección por el VIH. A medida que la infección progresa la persona se vuelve vulnerable a una serie de *infecciones oportunistas*, es decir, infecciones que raramente contraen aquellos con un sistema inmunológico normal y que aprovechan la debilidad del sistema

inmunológico de la persona con SIDA. La *tuberculosis* es un ejemplo de infección oportunista frecuentemente observada en pacientes con SIDA.

En una etapa posterior de la infección, el VIH también puede atacar el sistema nervioso, provocando confusión mental y pérdida de la coordinación corporal. La persona afectada de SIDA puede recuperarse de algunas de las enfermedades mencionadas; puede haber una alternancia de períodos en que está gravemente enferma con otros en que se siente bien. El período que transcurre entre que se contrae el VIH y se desarrolla la enfermedad varía. Se estima que un 60% de los seropositivos desarrollarán el SIDA en un período de 12 a 13 años, mientras no se disponga de alguna vacuna ni de un tratamiento de cura, a largo plazo, la persona seropositiva fallecerá por deficiencia del sistema inmunológico.

¿Cómo se contrae el VIH?

Se ha constatado que el VIH pasa de una persona infectada a otra persona no infectada de tres maneras:

- ! *Durante relaciones sexuales sin protección con alguien que tiene el VIH;
- ! *A través de la sangre, de productos sanguíneos o de órganos trasplantados que contienen el virus; o
- *De una madre seropositiva a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.

La infección por contacto sexual

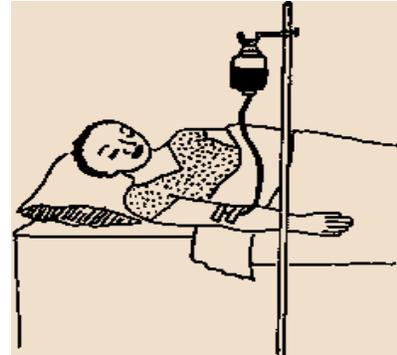


Durante la relación sexual con una persona infectada y sin utilizar protección alguna, el VIH puede penetrar en la corriente sanguínea a través de la *vagina*, el *pene* o el *ano*. Por consiguiente, el SIDA es una *enfermedad de transmisión sexual (ETS)*.

Es importante saber que el riesgo de infección es mayor si uno de los integrantes de la pareja sexual tiene alguna otra ETS como la *sífilis* o el herpes, en la que haya chancro o *lesión*. Ello se debe a que el semen o las secreciones vaginales de la persona seropositiva pueden entrar en contacto con las llagas o *úlceras* que tiene la otra persona en los *genitales* o en la zona genital, lo que facilita la penetración del virus en el organismo.

Infección por contacto con la sangre.

Si la sangre donada no se examina para detectar el VIH, quienes reciben una transfusión corren el riesgo de contraer el virus: la sangre infectada inoculará el VIH directamente en la corriente sanguínea. Las probabilidades de transmisión del virus de esta manera son muy altas. En todo el mundo, se multiplican esfuerzos por garantizar que la sangre destinada a transfusiones sea analizada para detectar el VIH. Asimismo, y de más en más, se somete al examen de detección del VIH a los posibles donantes de espermatozoides y de órganos.



El VIH puede transmitirse cuando se comparten jeringas y agujas que contienen sangre infectada. Los consumidores *de drogas intravenosas* cuando se inyectan, aspiran sangre hacia la aguja y la jeringa; el virus puede transmitirse de una persona infectada a la siguiente que la utilice. El problema no reside en el contenido de la jeringa sino en la sangre que ha penetrado en la aguja y la jeringa. Por lo tanto, las agujas y jeringas que utilizan quienes consumen



drogas intravenosas o las que se utilizan en tratamientos médicos deben esterilizarse o bien, utilizarse una sola vez.

El VIH puede transmitirse de una persona a otra por la sangre infectada depositada en instrumentos utilizados en procedimientos donde corre sangre, como la circuncisión masculina, la circuncisión femenina, los tatuajes, la acupuntura, la escarificación tradicional, la extirpación de la úvula o de las amígdalas o las perforaciones del lóbulo de la oreja. Los instrumentos utilizados para cualquier procedimiento que entrañe cortes en la piel deben esterilizarse antes de cada utilización. Si bien los riesgos son ínfimos, tampoco hay que compartir cepillos de dientes y afeitadoras.

Transmisión de madre a hijo

La madre seropositiva puede transmitir el virus a su hijo durante el embarazo, el parto, el nacimiento o la lactancia. El riesgo global de transmisión del VIH de madre

a hijo es de 15 a 25% en las mujeres seropositivas que no amamantan y de 25 a 45% en quienes lo hacen. El riesgo de transmisión es mayor cuando no hace mucho que la madre ha contraído la infección o cuando está enferma de SIDA.

Las investigaciones han revelado que un tercio de los bebés seropositivos contrajeron el virus durante la lactancia. Por otra parte, cabe recordar que la lactancia se considera la mejor forma de alimentación para los bebés. Por lo tanto, el dilema entre optar por la lactancia y el riesgo de infectar al bebé con el VIH no sólo es una preocupación de muchas mujeres sino también de salud pública.



El objetivo general debería consistir en prevenir la transmisión del VIH a través de la lactancia y, a la vez, seguir fomentando y respaldando la lactancia en el caso de mujeres no infectadas. Si una madre ha sido infectada por el VIH y puede permitirse costear alimentos de sustitución, quizá sea preferible que no amamante a su hijo. No obstante, es importante sopesar los riesgos. ¿Los alimentos de sustitución (enfermedades y quizá muerte provocadas por la preparación en condiciones higiénicas deficientes, utilización de agua contaminada, etc.) conllevan riesgos menores que el posible riesgo de transmisión del VIH a través de la leche materna infectada? De no ser así, la alimentación de sustitución no ofrece ninguna ventaja.

Una mujer seropositiva que quiere tener un hijo debería solicitar información y asesoramiento acerca de los posibles riesgos del embarazo, dirigiéndose a un consejero capacitado o a un trabajador de la salud.

El VIH NO PUEDE transmitirse de una persona a otra en las siguientes situaciones:

- _ Utilizar la ropa o las pertenencias de una persona seropositiva (por ejemplo, toallas, ropa de cama, artículos de aseo).
- _ Vivir con una persona con VIH/SIDA o dormir en la misma habitación que ella.
- _ Abrazar o jugar con un bebé o un niño afectado por el VIH/SIDA.
- _ Cuidar niños cuando el adulto es seropositivo.
- _ Nadar en una piscina, un río o una alberca con una o varias personas afectadas por el VIH/SIDA.

_Viajar en autobuses atestados con una o varias personas afectadas por el VIH/SIDA.

_Estar cerca de una persona con VIH/SIDA que tose o estornuda.

_Compartir alimentos, tazas o platos con una persona afectada por el VIH/SIDA.

_Atender a una persona enferma de SIDA, siempre y cuando se observan normas elementales de higiene.

_Prestar primeros auxilios, si se observan las prácticas de seguridad adecuadas

_Donar sangre si no se es seropositivo.

¿Por qué los mosquitos no transmiten el VIH?

Múltiples estudios *epidemiológicos* y observaciones en laboratorio han demostrado que los mosquitos y demás insectos que pican no transmiten el VIH. Si se tienen dudas al respecto, cabe recordar que casi no ha habido casos de SIDA en niños de 5 a 12 años, aunque ese grupo de edad esté particularmente expuesto a las picaduras de mosquito. (Las infecciones por VIH en los niños son causadas principalmente por transmisión sanguínea y en algunos casos por abuso sexual.)

¿Puede transmitirse el VIH con un beso?

El beso sólo puede conllevar riesgo si hay intercambio de sangre de la persona seropositiva a su pareja. La pérdida de sangre puede provenir de una herida en la piel o las *membranas mucosas* que rodean la boca. La *saliva*, las lágrimas y la transpiración no contienen VIH en cantidad suficiente como para ser infecciosas.

El VIH no se propaga por:



Picadura de insectos



Atender una persona aquejada de SIDA.



Utilizar inodoros



Darse la mano



Compartir enseres de uso persona



tocarse y abrazarse

¿Quién puede contraer el VIH/SIDA?



Cualquier hombre o mujer, jóvenes y viejos, de cualquier país o religión, puede contraer el VIH. El VIH y el SIDA no afectan sólo a determinados grupos de personas, ni pueden atribuirse a determinadas preferencias sexuales o al desempeño de algunos empleos.

¿Cuáles son las consecuencias de la pandemia del VIH/SIDA?

En la actualidad, más de 33 millones de personas están infectadas con el VIH. En muchas partes del mundo la pandemia acortará considerablemente la esperanza de vida. En el África Subsahariana, por ejemplo, la esperanza de vida ya ha disminuido entre 10 y 15 años. Desde el comienzo de la pandemia han muerto más de 16 millones de adultos. El SIDA es ahora la principal causa de mortalidad, sobre todo de jóvenes adultos, de quienes depende la economía de un país el VIH/SIDA tiene repercusiones sumamente devastadoras en los hogares, las empresas, la educación y la economía.

La familia de una víctima del SIDA sufre una grave disminución de sus ingresos. El alto índice de mortalidad de jóvenes y adultos de mediana edad genera una desproporción respecto al número de ancianos y de niños. A comienzos de 1999, más de 11 millones de niños habían perdido a su madre o a ambos progenitores aquejados de SIDA. En algunos países africanos hay hogares cuyo jefe de familia es un niño. En las ciudades, los niños sin padres intentan sobrevivir en la calle y muchos acaban por prostituirse, consumir drogas o delinquir. Estos pocos ejemplos ilustran las consecuencias alarmantes que podría tener esta pandemia en el futuro desarrollo del mundo.

¿Qué se hace para prevenir y controlar la propagación del VIH/SIDA?

Por el momento, el SIDA no tiene cura ni existe ninguna vacuna para combatir el virus. Sin embargo, es una enfermedad que puede prevenirse. Educar, es sin duda el método de prevención más eficaz, es decir, enseñar a la gente cómo evitar la infección. Establecer un sistema de seguimiento de la pandemia, programas de prevención y control destinados a quienes viven con el VIH/SIDA y a las personas sanas, así como mejorar el análisis de sangre permitirán hacer frente a la situación actual y planificar para el futuro.

¿Cómo protegerse de la infección por el VIH?

Para evitar la infección por contacto sexual:

*Puede optar por la abstinencia (no tener relaciones sexuales). ¡Sin duda el método más seguro de todos!

*También se puede optar por tener relaciones sexuales con una sola persona que sea fiel y serle fiel igualmente.

Salvo que usted y su pareja se hayan sometido a una prueba que haya determinado que no son seropositivos, cerciórese de que tanto usted como su pareja no hayan: tenido relaciones sexuales no protegidas con otra persona; recibido una transfusión de sangre infectada por el VIH, ni se hayan inyectado drogas por vía intravenosa.



Asimismo puede optar por mantener relaciones sexuales más seguras

¿Qué significa "relaciones sexuales más seguras"? Cualquier actividad sexual que proteja contra el riesgo de infección.



Evitar la *penetración* y el contacto con el semen o las secreciones vaginales es una manera de disminuir el riesgo de infección.

Si usted o su pareja sospechan que podrían ser seropositivos, deben tener presente que hay muchas actividades sexuales sin penetración, como las caricias o el masaje de cualquier parte del cuerpo. También puede practicarse sin riesgo la *masturbación* (a condición de que las secreciones sexuales no entren en contacto con membranas mucosas expuestas o con heridas o cortes en la piel de la otra persona) y los besos sin intercambio de sangre.

Otra manera de disminuir el riesgo de infección es utilizar *preservativos*.

Preservativos y relaciones sexuales más seguras

Antes de la pandemia del SIDA, los preservativos se utilizaban para prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS) y evitar embarazos. Frente a la creciente sensibilización acerca de la amenaza que supone el SIDA para todos nosotros, los preservativos han estado en primera plana en cuanto medio idóneo para protegerse de la infección por el VIH, el virus que causa el SIDA. Para las personas seropositivas, los preservativos son un medio de disminuir la posibilidad de transmitir el virus.

¿Cuán seguros son los preservativos?

Los preservativos permiten mantener relaciones sexuales más seguras pero no eliminan todos los riesgos ya que en algunos casos fallan, ya sea por defectos de fabricación o por falta de precaución por parte de los usuarios. Aun así, el uso del preservativo durante el acto sexual reduce considerablemente el peligro de contraer ETS, incluyendo el VIH, y de evitar un embarazo no deseado. Los preservativos no son infalibles al 100% pero es mucho mejor usarlos que no protegerse en absoluto.

Recuerde que al ver a una persona, es imposible saber si es seropositiva o padece de otra ETS. Salvo que esté absolutamente seguro de su pareja o sus parejas, use siempre el preservativo u otro medio para garantizar relaciones sexuales más seguras, como por ejemplo, las relaciones sexuales sin penetración.

***El preservativo masculino**

¿Qué es un preservativo masculino de buena calidad?

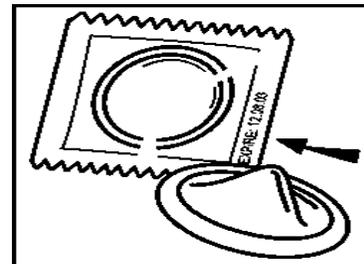
Los preservativos deben ser de látex de buena calidad y cada lote debe haberse sometido a las pruebas habituales de una organización nacional de consumidores para verificar la observancia de normas de calidad y la ausencia de defectos. En muchos lugares, los preservativos examinados llevan una marca de control de calidad.

La utilización de un lubricante incrementa la eficacia del preservativo, tanto para proteger contra la infección como para lubricar el preservativo y que no se rompa. La mayoría de los preservativos vienen lubricados de fábrica. En caso contrario, utilice un lubricante de base acuosa pero no aceites ni grasas, como la vaselina, que pueden dañar el preservativo. Si practica el sexo anal, utilice un preservativo reforzado con un lubricante de base acuosa para limitar el riesgo de que se rompa.

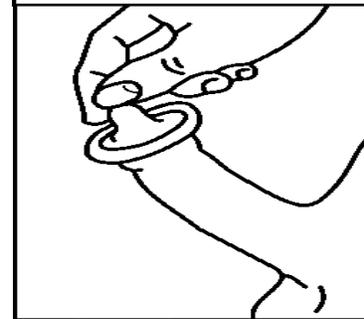
Los preservativos deben estar empaquetados en embalajes opacos y no exponerse al sol, a la luz fluorescente, al calor excesivo ni a la humedad durante el almacenamiento. En países tropicales, los preservativos de buena calidad, conservados como corresponde, tendrán probablemente una duración de un año, contado a partir de la fecha de fabricación; en países de climas templados durarán más. Si nunca usó preservativo, consiga uno nuevo de buena calidad y sáquele del embalaje para saber apreciar en el futuro la diferencia entre un preservativo de buena calidad y otro deteriorado por el calor, la humedad o las malas condiciones de almacenamiento.

***Instrucciones de uso del preservativo masculino**

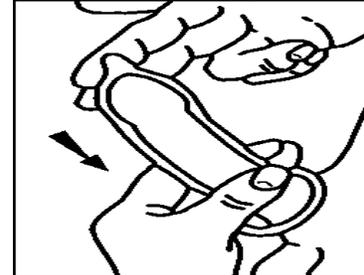
1. Verifique siempre la fecha de caducidad (o de fabricación) en el embalaje o la caja de preservativos. Al sacarlo, tenga cuidado de no rasgarlo con las uñas, alguna joya o el borde del envoltorio.



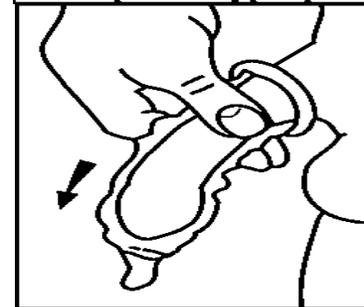
2. Coloque el preservativo una vez que el pene está en erección y antes de que entre en contacto con los genitales de la otra persona. Apriete con los dedos la punta del preservativo para expulsar el aire de la punta y dejar aproximadamente un centímetro de espacio libre para el semen en la parte superior de éste.



3. Desenrolle el preservativo hasta la base del pene erecto, utilizando ambas manos.

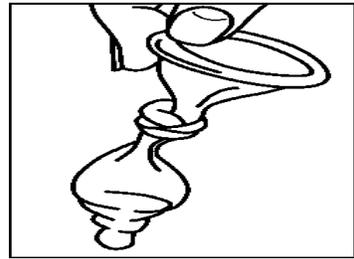


4. Después de la eyaculación, retire el pene inmediatamente, antes de perder la erección, sosteniendo el preservativo por el borde para evitar que se derrame el contenido.



5. Haga un nudo en el preservativo, envuélvalo en un papel y deséchelo con cuidado en un lugar apropiado no en el inodoro.

6. Lávese las manos.



OJO El preservativo se usa una sola vez.

El preservativo femenino

¿Qué es el preservativo femenino?

El preservativo femenino es una membrana transparente, suave y resistente, fabricada con poliuretano y destinada a la anticoncepción y la prevención de ETS, incluyendo el VIH. La membrana tiene un anillo flexible en cada extremo.

El anillo interno, en el extremo cerrado, se utiliza para insertar el preservativo y permite mantenerlo en el extremo superior de la vagina. Este anillo es movable. El anillo exterior, más largo y delgado, queda fuera de la vagina cuando se inserta el preservativo y lo retiene para que la membrana cubra la parte externa de los genitales y la base del pene durante la relación sexual. El preservativo viene lubricado de fábrica con un fluido siliconado no espermicida para facilitar la inserción y el movimiento durante el coito. Este fluido no tiene efectos secundarios. Actualmente, los preservativos femeninos se presentan en embalajes individuales pues deben utilizarse una sola vez.

¿Por qué es importante el preservativo femenino?

Dado que las mujeres suelen depender de la voluntad del compañero sexual en lo que respecta al uso del preservativo en cada acto sexual, se imponía crear sin demora otros medios de prevención que las mujeres pudieran controlar para protegerse de las ETS y el VIH. El preservativo masculino y el preservativo femenino protegen de las ETS, el VIH y el embarazo no deseado. Además, es el único medio que ofrece esta doble protección y permite a las mujeres ejercer cierto control.

¿Cuánto cuesta un preservativo femenino?

En los países desarrollados, el preservativo femenino se vende en farmacias a un precio entre 2 y 3 dólares la unidad. En los países en desarrollo, se ha negociado un

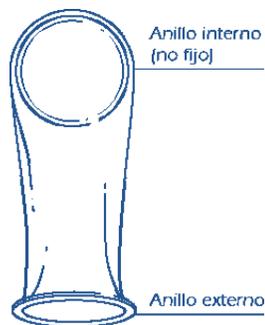
precio de venta al público inferior a un dólar. A medida que la demanda vaya aumentando, el precio bajará.

¿Cómo procurarse un preservativo femenino?

El preservativo femenino no requiere supervisión médica por lo que se pueden distribuir en centros de planificación familiar y asesoramiento sobre ETS y el VIH, así como en consultorios médicos privados, servicios comunitarios, farmacias y clínicas escolares. En todos estos lugares también se da la información necesaria sobre la eficacia, la seguridad, la utilización correcta y la eliminación del preservativo femenino.

Los patrocinadores de programas de planificación familiar y lucha contra las ETS y el VIH pueden adquirir preservativos femeninos en grandes cantidades o contribuir a subvencionar su precio al público. Las mujeres también pueden utilizar métodos anticonceptivos como la píldora o el diafragma para evitar el embarazo pero recuerde que únicamente los preservativos - masculinos y femeninos- protegen contras las ETS.

Instrucciones de uso del preservativo femenino

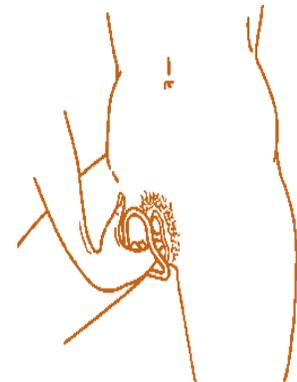


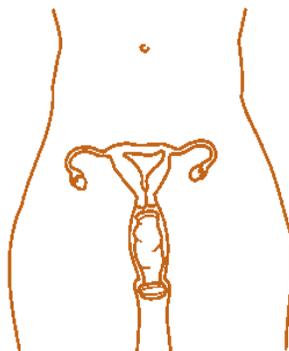
1. Verifique la fecha de caducidad en el paquete.



2. El preservativo se inserta manualmente en la vagina antes del coito

3. El preservativo femenino puede colocarse en cualquier momento antes de la relación sexual y después hay que retirarlo.





4. Ubicación del preservativo femenino una vez inserto.

Recuerde: si opta por tener relaciones sexuales con varias personas, el riesgo de contraer la infección con cada una de ellas es mayor. Sin embargo, el problema no reside únicamente en el número de personas con quienes se tengan relaciones. Una sola relación sexual no protegida (sin preservativo) con alguien que sea seropositivo basta para contraer el VIH.

Aunque no siempre resulte fácil, es muy importante hablar claramente de todas estas cosas con su pareja. ¡No olvide que el diálogo no sólo le ayudará a establecer una relación sexual más sana, también podría salvarle la vida!

Para evitar la infección por el contacto con sangre

Quienes viven y trabajan en un país donde la sangre no se analiza sistemáticamente para detectar el VIH y quienes no están seguros de que las agujas y demás instrumentos utilizados para sacar sangre se esterilicen sistemáticamente deberían tomar las precauciones que se enumeran a continuación.

Reducir el riesgo de tener que recibir una transfusión sanguínea, evitando situaciones que podrían provocar accidentes graves. Por ejemplo, quien conduzca una motocicleta, debe usar casco y circular a una velocidad razonable. No conducir cuando ha consumido bebidas alcohólicas porque ello aumenta considerablemente las probabilidades de accidente. Evitar conducir en la oscuridad cuando las condiciones de la carretera son peligrosas.

Si se le prescribe un medicamento inyectable, preguntar si no puede administrarse de otra manera, por ejemplo, en píldoras. Verificar que las agujas y jeringas utilizadas para cualquier tipo de inyección sean nuevas o hayan sido esterilizadas correctamente. Cerciorarse de que cualquier cuchillo, navaja u otro instrumento utilizado en cualquier procedimiento que conlleve extracción de sangre haya sido debidamente lavado y esterilizado.

Los consumidores de drogas por vía intravenosa deben utilizar siempre equipos de inyección estériles y evitar el uso de agujas o jeringas de otras personas. Es decir que el objetivo final es que la gente deje de consumir drogas.

Recuerde

- _ El método más seguro para evitar la transmisión sexual es la abstinencia.
- _ También existen prácticas sexuales seguras sin penetración, como las caricias, los besos, los masajes y la masturbación.
- _ Utilice preservativos y úselos correctamente.
- _ Mantenga relaciones sexuales exclusivamente con una sola persona que a su vez le sea fiel.
- _ Evite el consumo de drogas o de alcohol: pueden confundirle e incitarle a tomar decisiones erróneas.
- _ Si utiliza agujas, jeringas o cualquier instrumento que penetre en la piel, cerciórese de que estén esterilizados.
- _ Nunca comparta agujas ni jeringas de inyección.
- _ Antes de aceptar una transfusión verifique que la sangre haya sido sometida al análisis de detección del VIH.
- _ Cerciórese de que el material utilizado para donación o transfusión de sangre haya sido esterilizado.

¿Cómo saber si ha contraído el VIH y en qué consiste el análisis de sangre?

La única manera de saberlo es someterse a un análisis de sangre. Cuando los gérmenes penetran en el cuerpo, los glóbulos blancos de la sangre reaccionan generando unas sustancias químicas llamadas *anticuerpos*.

Cuando el VIH penetra en el cuerpo se forman anticuerpos que, aunque no logran acabar con el virus, indican su presencia. Por consiguiente, el examen para detectar el VIH se basa en la presencia o ausencia de anticuerpos en la corriente sanguínea. Para ello es necesario tomar una muestra de sangre y analizarla. Cuando se determina que una persona tiene anticuerpos, decimos que la sangre es seropositiva o portadora del VIH.

¡Cuidado con el período de incubación (ventana)!

Los anticuerpos del VIH suelen tardar entre dos y tres meses antes de aparecer en la corriente sanguínea. Este período se denomina *período de incubación (ventana)*, lo que significa que si se practica un análisis de sangre durante ese período, la persona

infectada resultará seronegativa, incluso si es portadora del virus y puede contagiar a los demás. Por lo tanto, si esa persona ha tenido un comportamiento de alto riesgo en los tres meses que precedieron al análisis y el resultado de éste es negativo, deberá someterse a otra prueba tres meses más tarde.

Asimismo, cabe recordar que el análisis de detección del VIH no es una prueba de detección del SIDA. Ignoramos exactamente cuánto tiempo tarda una persona portadora del VIH en enfermarse de SIDA; lo que sí sabemos es que aquellos en cuya sangre se han encontrado anticuerpos pueden contagiar a otros con su sangre y también con el semen, en el caso de los hombres, y con las secreciones vaginales o la leche materna, en el caso de las mujeres.

¿Qué hay que hacer antes de someterse a un análisis de detección del VIH?

Antes de decidir si uno se someterá o no a dicho análisis, es importante reflexionar acerca de las consecuencias que tendrá el resultado en su vida y su comportamiento. Por ejemplo, si el análisis es positivo, ¿qué actitud deberá tomar al saberse infectado si aún no existe cura contra el SIDA? ¿Saber si es positivo o negativo le ayudará a limitar las posibilidades de contagiar a otros?

Asegúrese de poder hablar con el personal de salud de lo que significa el análisis; esto es lo que se denomina "asesoramiento previo al análisis". Durante el mismo, el personal de salud ayuda a evaluar las ventajas e inconvenientes que conlleva dicho análisis para el entorno social y cultural.

Antes de someterse a la prueba hay que pensar en alguien con quien hablar si el resultado fuera positivo. Para evitar rechazos y prejuicios, debe tratarse de personas de confianza. También hay que asegurarse de que el centro donde se hace el análisis le dé confianza y secreto médico de los resultados de la prueba.

Si se decide no someterse al análisis de detección del VIH o si el resultado de este último es negativo, de todas maneras habrá que optar por prácticas sexuales más seguras. Quienquiera que desee mantener una relación sexual debe reflexionar sobre el nivel de riesgo implícito y actuar de manera responsable con su pareja. Estas precauciones también son demostraciones de interés por el otro.

¿Qué se debe hacer si el resultado del análisis es positivo?

En muchos casos, saber que se es seropositivo resulta angustiante y demoledor. Entonces, la persona en cuestión tiene que procurar encontrar a alguien en quien

confía y con quien le resulta fácil hablar. Quizá ya conozca a alguien seropositivo con quien pueda compartir sus temores. Debe tratarse de alguien solidario que esté dispuesto a escuchar. No es aconsejable encerrarse en los propios temores y preocupaciones, lo más indicado es tratar de hablar con alguien cuantas veces se necesite.

Cabe recordar que el VIH no se transmite mediante contactos superficiales. No hay ningún peligro en abrazar o estar cerca de su pareja o de sus hijos, en compartir utensilios de cocina y demás enseres domésticos ni en llevar una vida normal. En cambio, habrá que adaptar el comportamiento en lo que respecta a las relaciones sexuales: el hombre, impidiendo que su pareja entre en contacto con su semen, y la mujer haciendo lo propio respecto a sus secreciones vaginales. Además, no hay que donar sangre ni compartir agujas o jeringas.

¿Existe algún tratamiento para la infección por el VIH y el SIDA?

Por el momento, ninguna vacuna protege del virus ni existe cura alguna para las personas infectadas. No obstante, se siguen experimentando tratamientos nuevos y más eficaces para tratar el VIH/SIDA; son las denominadas terapias de combinación. Estas nuevas terapias, que consisten en la combinación de varios medicamentos, han prolongado la esperanza de vida de las personas infectadas y permiten pensar que algún día, el VIH/SIDA será una infección crónica.

El reverso de esa medalla es que las nuevas terapias son muy costosas y, por lo tanto, la gran mayoría de los seropositivos de los países en desarrollo no se la pueden costear. Además, dichas terapias exigen una disciplina cotidiana rigurosa y difícil (durante el día deben ingerirse 20 píldoras o más, a horas muy precisas) y, a menudo, tienen efectos secundarios desagradables.

Vivir con el VIH/SIDA

¿Cómo afecta el SIDA la vida de las personas?

La manera en que las personas reaccionan ante la noticia de que son portadoras de una infección que pone en peligro su vida, como el VIH/SIDA, dependerá de la cultura y del entorno en que se criaron y de su experiencia de vida. La forma en que se desenvuelvan con la enfermedad dependerá no sólo de sus propias actitudes sino también de la reacción de sus amigos, sus familiares, la comunidad en la que vive, sus compañeros de trabajo y sus empleadores. Si las personas infectadas por el VIH tienen confianza, se sienten protegidas y cuentan con el apoyo de quienes les rodean,

les resultará más fácil aceptar su enfermedad y ayudar a otras que la hayan contraído. En cambio, si son aislados y viven con miedo, tendrán pocos motivos para cuidarse y es probable que enfermen más pronto. No hay que olvidar que si bien las personas portadoras del VIH viven muchos años antes de enfermarse, de todas formas son contagiosas. Si se les rechaza y no se les brinda apoyo, dejarán de pensar en los demás y adoptarán un comportamiento irresponsable. En los siguientes estudios de casos, se describen las consecuencias que ha tenido el VIH/SIDA en la vida de algunas personas de distintas partes del mundo.

** Rita y Bob tienen 19 años y trabajan en la misma fábrica. Se enamoraron hace seis meses e iniciaron una relación. Ambos son muy populares y tuvieron muchos amoríos antes de comenzar a salir juntos.*

Hace poco, Bob no se sentía bien y fue al médico que le prescribió un análisis de sangre, cuyo resultado fue extremadamente perturbador: había contraído el VIH, el virus que provoca el SIDA. Un consejero de la clínica local le ayudó a superar su conmoción inicial y mencionó la posibilidad de que su novia Rita también estuviera infectada. En efecto, el análisis de sangre demostró que así era. Aunque habían sido fieles uno al otro desde el comienzo de su relación, se dieron cuenta de que uno o ambos habían contraído la infección antes de comenzar a frecuentarse. La vida de Rita y Bob ha cambiado. La familia de Rita está muy apesadumbrada y teme contraer el virus. Su madre no quiere compartir nada con ella y nunca la abraza, ni siquiera cuando Rita se siente muy triste. Bob le contó a un amigo de su equipo de fútbol que era seropositivo. Poco después, fue expulsado del equipo porque sus camaradas temían contraer el SIDA por jugar con él. Rita y Bob pensaban casarse y fundar una familia. Ahora, todo ello parece muy poco realista...

**Pablo tiene veinte años. Acaba de descubrir que su padre tiene SIDA y está asustado. No sabe qué hará su madre si su padre muere y le preocupa que su hermana pueda perder el empleo si se enteran en su trabajo. No cesa de preguntarse por qué esta terrible desgracia se ha ensañado con su familia, si nunca nadie hizo nada malo. Decide contarle la verdad a su novia, la única persona en quien confía. Ella, muy enojada y asustada, rompe con él. Pablo va a la clínica a visitar a su padre, pero la sala está cerrada y los médicos se muestran poco cooperativos. De todos modos, se las arregla para entrar. Su padre está muy enfermo y le dice que teme morir solo. Tiene fiebre y diarrea, pero como pocas enfermeras están dispuestas a trabajar en esta sala, no recibe atención con demasiada frecuencia. Cuando su padre muere, Pablo dice a sus familiares y amigos que falleció en el extranjero. Pablo está muy triste, porque ni siquiera hay una tumba que recuerde a su padre, y se siente solo y aislado.*

**Anne descubrió que era seropositiva cuando llevó a su bebé al médico porque perdía peso. El doctor se alarmó y tomó una muestra de sangre del bebé para hacer*

el análisis de detección del VIH. Cuando el análisis indicó la presencia del virus, el médico repitió la prueba con Anne, que también resultó seropositiva. Poco tiempo después Anne enfermó de SIDA. Sus familiares y amigos reaccionaron con incredulidad y sorpresa ante la noticia. Algunas personas desaparecieron de su vida. A veces Anne se sentía como si ya hubiera muerto. Pero comenzó a frecuentar a otras personas aquejadas de SIDA, que la aceptaron y le manifestaron compasión. No obstante, Anne tuvo la precaución de no hablar de su enfermedad fuera de ese grupo pues sabía que mucha gente estaba asustada y mal informada al respecto. Un día, un amigo que la visitaba dijo que estaba harto de toda esa alharaca por el SIDA. Añadió que en todo caso el problema no afectaba su vida pues no conocía a nadie que tuviera la enfermedad. A su juicio, todas las noticias que se transmitían eran exageradas. Anne se dio cuenta inmediatamente de que su amigo no conocía a nadie con SIDA, simplemente porque ninguna persona que lo tuviera se hubiera animado a decírselo por temor a su reacción.

Estos ejemplos ilustran tan sólo algunas de las múltiples formas en que el VIH/SIDA cambia la vida de la gente.

¿Por qué el VIH/SIDA y las ETS afectan más a las chicas y las mujeres que a los chicos y los hombres?

En muchas sociedades, los hombres controlan a las mujeres en todos los aspectos de las relaciones. Este esquema tradicional puede impedir que las mujeres tomen medidas para protegerse. Por ejemplo, si una mujer quiere comprar preservativos se la acusará de infidelidad. Sin embargo, muchas mujeres seropositivas fueron infectadas por sus maridos (infieles). Por carecer de toda posibilidad de negociación, a menudo no pueden insistir en que quieren tener relaciones sexuales más seguras.

A raíz de su bajo nivel de educación, muchas chicas y mujeres saben muy poco acerca de su cuerpo, los mecanismos de transmisión del VIH y las ETS, y el grave riesgo que entrañan las relaciones sexuales no protegidas. Otra causa importante de la vulnerabilidad al VIH es la violencia que se ejerce contra las chicas y las mujeres. En todo el mundo aumenta el tráfico de niñas y mujeres vendidas para que ejerzan la prostitución.

A menudo se culpa a las trabajadoras del sexo de propagar el VIH. Pero es importante recordar que, por tener un nivel de educación inferior al de los hombres y menos posibilidades de empleo, para algunas mujeres ejercer la prostitución es la única forma de sobrevivir. Además, cuando se les culpa de propagar el VIH se omite la actitud del cliente que, en muchos casos, se niega a utilizar preservativos, a pesar del riesgo de contraer la infección. La demanda de servicios sexuales es a veces

promovida por actitudes culturales. En algunos países, por ejemplo, se alienta a los hombres jóvenes a tener su primera experiencia sexual con una prostituta.

Fisiológicamente, las mujeres son también más vulnerables a la infección por el VIH. Ello se debe a múltiples razones; las relaciones sexuales desde muy jovencitas, la mutilación genital y el sexo violento son prácticas que provocan traumas y aumentan el riesgo de contraer ETS. ¡Los investigadores estiman que en el caso de las mujeres, el riesgo de contraer el VIH es como mínimo dos veces superior al de los hombres!. Las mujeres, que siempre se han ocupado de cuidar a la familia, también son quienes atienden a los parientes enfermos de SIDA. Frente a las consecuencias devastadoras que tiene la pandemia para los hogares y el número creciente de huérfanos, le toca a las mujeres ancianas y a las jovencitas velar por la familia.

¿Cómo ayudar a alguien que tiene el VIH/SIDA?

En primer término, hay que tratar de ponerse en el lugar de la persona infectada por el VIH. ¿Cómo querría que la trataran? Ser seropositivo o tener el SIDA puede traer un sentimiento de aislamiento y soledad. Quienes no tienen miedo y siguen ocupándose de la persona en cuestión son de gran ayuda.

Las personas con VIH/SIDA y sus familias no tendrían que temer la discriminación de los demás ni de su comunidad. El VIH/SIDA no les despoja del derecho de recibir los mismos servicios y cuidados que cualquier otra persona, sana o enferma. Se puede ayudar a alguien con VIH/SIDA comportándose exactamente de la misma manera que con cualquier otra persona. El virus no se contrae por hablar con una persona o abrazarla.

CONCLUSIONES

*Los adolescentes son una población vulnerable debido a que inician su vida sexual a los 13 o 14 años y no tienen la información suficiente, carecen de educación sexual veraz y científica que les permita orientarse. Por eso es que nos llevan a pensar en que las estrategias comunicacionales deben estar dirigidas a adolescentes y jóvenes, con la intencionalidad de adelantarnos a los hechos, ya que son una población ávida de información o con información parcial.

*Es necesario que los adolescentes reciban orientación sobre el VIH Sida y que mejor manera que con la guía educativa que se les está entregando en este momento con toda la información necesaria para satisfacer sus inquietudes y para fomentar en ustedes los adolescentes el interés de la lectura y que mejor aún de un tema de mucha importancia que se habla en todo el mundo.

* La medida más segura es tener relaciones sexuales con preservativo, es decir, sexo seguro o responsable. Este es el único método confiable para prevenir contagio del virus por vía sexual. Para introducir el preservativo en la relación sexual, es muy importante que se converse con la pareja previo al momento de iniciar las relaciones sexuales. Por lo tanto, se debe buscar el espacio adecuado para dialogar con la pareja sobre las limitaciones de cada uno y por qué es importante cuidarse mutuamente.

*Para evitar el contagio por vía sanguínea nunca debemos intercambiar jeringas o inyectables. Utilizar siempre para cualquier tipo de práctica jeringas descartables nuevas. Exigir el uso de materiales descartables en las instituciones de atención médicas, centros de salud, etc.

RECOMENDACIONES

* Una de mis recomendaciones hacia ustedes jóvenes que son el presente y el futuro porque de ustedes depende es que se interesen mucho por leer estos temas se informen muy bien y no solo en esta guía educativa sino en buscar cada día cosas nuevas saber más y más porque como sabemos cada día va evolucionando y todos debemos estar bien informados.

*Se recomienda que tanto padres de familia como profesores deben también capacitarse acerca de todos estos temas y no dejar la responsabilidad solo a los profesionales de la salud, sino implicarnos todos para así poder aclarar las dudas que nuestros hijos tengan para evitar que acudan a informarse de manera inadecuada por lo que todo depende de nosotros para que el futuro de los adolescentes no tenga trabas en el camino.

*A los adolescentes se recomienda que pongan mayor énfasis en informarse más acerca de métodos anticonceptivos para la prevención de múltiples enfermedades incluyendo el VIH SIDA ya que ahora con las nuevos programas que promueve el Ministerio de Salud Pública se a logrado el fácil acceso de los adolescentes a las unidades de salud para que no se sientan criticados ni discriminados.

*Acepta la realidad: es tomar conciencia de la problemática que estamos viviendo no solo los adolescentes sino todo el mundo, es por ello que se deben tomar medidas preventivas ahora, para poder mejorar y tratar de erradicar por completo este problema que nos aqueja y si por algún motivo tu estas infectado no debes negar que lo estás. Por nada del mundo te encierres en ti mismo la vida es siempre maravillosa, no la desperdicias en lamentaciones.

BIBLIOGRAFIA

-AIDS Working with Young People P. Aggleton, C. Horsley, I. Warwick y T. Wilton *Revised edition*, 1993. 162 págs.

-En nuestras propias palabras, los jóvenes y el SIDA Jeanne Blake, 1995

-Echeverría J. Problemas en la adolescencia. *SESIDA* 94; 5(3): 123-124. Extraído el 27 de Abril del 2010

-Fallas, Hania. (1991). "Desarrollo psicosocial del adolescente". En segunda Antología Adolescencia y Salud. Caja Costarricense del Seguro Social.

-Fariña de Luna, N. (1990). "El desarrollo psicosexual del adolescente. En sexualidad humana Uruguay. OPS. Extraído el 25 de Mayo del 2010.

-Guía de prevención: de la transmisión del VIH para mediadores y mediadoras juveniles: habla con tu pareja sobre el uso del preservativo en vuestras relaciones sexuales. - Madrid: Consejo de la Juventud de España, [2003]. 64 p.; 24 cm Informe sobre la epidemia mundial de VIH/SIDA ONUSIDA en la red: <http://www.unaids.org>.

-Organización Panamericana de la Salud. Salud de los adolescentes. Plan de Acción 1998-2001 sobre la salud y desarrollo del adolescente en las Américas. Washington, D.C.: Organización Mundial de la Salud, 1997. *SIDA-ETS* 1997; 3:1-10. Extraído el 02 de Mayo del 2010

-School health education to prevent AIDS and STD: A resource package for curriculum planners WHO/UNESCO, 1994

-Programa Atención Integral del Adolescente. San José, Costa Rica. Extraído el 21 de Mayo del 2010

-Programa sobre el SIDA de la Sociedad de la Cruz Roja Tailandesa, 1996 (segunda edición, 1998).

LINCOGRAFIA

- <http://www.alianza-vih.com/info-vih-hist.htm>.
- http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/adolescencia_y_sexualidad.htm
- <http://www.ctv.es/USERS/fpardo/vihsn.htm>
- <http://diarioc.com.ar>
- Diario los andes: <http://www.losandes.com.ar>
- Home: <http://www.critica.com.pa> American academy of child e adoslecent psychiatry: <http://www.aacap.org>
- <http://www.monografias.com/trabajos48/sexualidad-adolescentes/sexualidad-adolescentes2.shtml> Extraído el 27 de Abril del 2010
- <http://www.psicologoinfantil.com/articuloadolescencia.htm>. Extraído el 30 de Abril del 2010
- <http://www.respyn.uanl.mx/iv/4/ensayos/vih-adole.htm>. Extraído el 02 de Mayo del 2010.
- http://html.rincondelvago.com/adolescencia_11.html.
- Salud uninorte: <http://redalyc.uaemex.mx>
- <http://www.tesisymonografias.org/VIH-SIDA-EN-ADOLESCENTES/>
- Taringa!: <http://www.taringa.net>
- <http://www.universia.net.co/vih-sida/destacado/presentado-modelo-para-mejorar-condiciones-de-salud-de-adolescentes-y-jovenes.html>.
- <http://Wikipedia.com>