



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA ENFERMERÍA**

INFÓRMATE Y VIVE TU SEXUALIDAD



TU GUIA SOBRE SALUD SEXUAL

AUTORAS:

Tapia Johanna

Villarruel Yadira

TUTOR:

Dr. Darwin Jaramillo

IBARRA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

VISIÓN:

La Universidad Técnica del Norte, en el año 2020, será un referente regional y nacional en la formación de profesionales, en el desarrollo del pensamiento, ciencia, tecnología, investigación, innovación y vinculación, con estándares de calidad internacional en todos sus procesos; será la respuesta académica a la demanda social y productiva que aporta para la transformación y la sustentabilidad.

MISIÓN:

La Universidad Técnica del Norte es una institución de educación superior, pública y acreditada, forma profesionales de excelencia, éticos, críticos, humanistas, líderes y emprendedores con responsabilidad social; genera, fomenta y ejecuta procesos de investigación, de transferencia de saberes, de conocimientos científicos, tecnológicos y de innovación; se vincula con la comunidad, con criterios de sustentabilidad para contribuir al desarrollo social, económico, cultural y ecológico de la región y del país.

CARRERA DE ENFERMERÍA

VISIÓN:

Formar profesionales de Enfermería con conocimientos científicos, técnicos, éticos y humanísticos que contribuyan a resolver los problemas de salud de la Población.

MISIÓN:

La carrera de Enfermería será acreditada y constituirá un referente de Excelencia Regional.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
OBJETIVOS.....	3
▪ Objetivo general.....	3
▪ Objetivo específico.....	3
MITOS SOBRE ANTICONCEPCIÓN.....	4
¿QUÉ ES?	
▪ ¿Qué es planificación familiar?.....	5
▪ ¿Dónde puedo realizar planificación familiar?.....	5
▪ ¿Quiénes pueden adquirir un método anticonceptivo?.....	5
▪ ¿Qué es un método anticonceptivo?.....	6
▪ ¿Por qué debo utilizar un método anticonceptivo?.....	6
EXIGE TUS DERECHOS.....	7
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.....	8
▪ Condón masculino.....	8
▪ Condón femenino.....	8
▪ Inyecciones anticonceptivas.....	8
▪ Pastillas anticonceptivas.....	9
▪ Implante subdérmico.....	9
▪ Anticonceptivo oral de emergencia (AOE).....	9
▪ T de cobre o DIU.....	10
▪ Ligadura de trompas.....	10
▪ Vasectomía.....	10
PASOS QUE DEBES SEGUIR.....	11
BIBLIOGRAFÍA.....	12

INTRODUCCIÓN

Llega un momento en la vida en el que vemos el mundo con nuevos ojos. Todo parece diferente ahora: experiencias, amistades, deseos. Si te encuentras en la etapa de la adolescencia, tener relaciones sexuales puede convertirse en parte de ella. Puedes disfrutar mucho las nuevas experiencias, si conoces y ejerces tus derechos.

No siempre es fácil, pero sí es muy importante discutir los placeres y riesgos de las relaciones sexuales con tu pareja potencial antes de que suceda. Inclusive si ya tuvieron relaciones sexuales por primera vez, nunca es demasiado tarde para empezar a hablar sobre ello de inmediato. Ser abierto y claro ayudará a asegurar que la experiencia sea positiva para los dos. De esta forma, es mucho más fácil prevenir embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual (ITS). Si estás pensando tener relaciones sexuales, puede ser que ya hayas escuchado que los métodos anticonceptivos son la única forma para evitar un embarazo y que sólo algunas de las opciones son adecuadas para protegerte de las ITS. Conoce tus opciones y recuerda: ¡si no estás seguro(a) de estar preparado(a) para tener relaciones sexuales, siempre está bien decir NO!(Copyright © Bayer AG, 2014)



JUSTIFICACIÓN

Los adolescentes son un grupo prioritario que transita por múltiples cambios fisiológicos y psicológicos, que les expone a riesgos: embarazo no planificado e Infecciones de Transmisión sexual (ITS).

Además, se encuentran expuestos a la influencia de la sociedad, medios de comunicación y redes sociales que crean mitos, ideas utópicas, pensamientos equivocados sobre su sexualidad que les expone a prácticas sexuales de riesgo.

El propósito de la educación sexual no se limita a la adquisición de conocimientos, sino que también, permiten integrar los aspectos propios de cada individuo y socioculturales vinculados a la sexualidad en nuestra cultura.

Es por eso que se elabora esta guía la cual busca que los adolescentes cuenten con las herramientas necesarias para llevar una vida sexual responsable y alcancen sus metas y objetivos. Los temas que aquí se tratan responden y fortalecen el desconocimiento e inquietudes más usuales que poseen los adolescentes acerca de planificación familiar, métodos anticonceptivos con sus mitos, servicios de salud sexual.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- **Informar de manera clara y sencilla sobre métodos anticonceptivos y salud sexual responsable.**

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- **Fortalecer los conocimientos sobre planificación familiar.**
- **Despejar dudas y mitos sobre los métodos anticonceptivos.**
- **Fomentar conductas saludables en los adolescentes.**
- **Proveer de este material a las autoridades y adolescentes de esta institución y a las instituciones que brindan este servicio.**



MITOS SOBRE ANTICONCEPCIÓN

Si tengo relaciones sexuales durante mi menstruación, no tengo posibilidades de quedar embarazada. **FALSO**

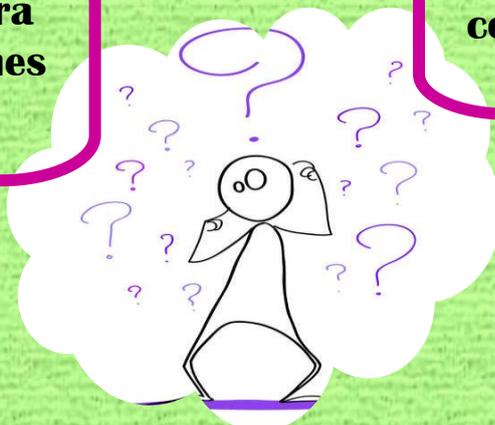
No puedo quedar embarazada si mi pareja retira su pene antes de eyacular. **FALSO**

Si tengo relaciones sexuales de pie, no voy a quedar embarazada. **FALSO**

Si utilizó muchas veces la pastilla del día después puedo quedar estéril. **FALSO**

No puedo quedar embarazada la primera vez que tengo relaciones sexuales. **FALSO**

Usar condón frecuentemente tiene consecuencias. **FALSO**



¿QUE ES?

¿QUÉ ES PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

Es decidir cuándo y cuantos hij@s tener.



¿DÓNDE PUEDO REALIZAR PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

Este servicio se brindará en la mayoría de instituciones de salud, siendo el Primer Nivel, es decir: puestos de salud, subcentros, centros de salud y hospitales básicos, quienes se encargaran de brindar asesoría sobre planificación familiar y anticoncepción en general.



¿QUIÉNES PUEDEN ADQUIRIR UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Adolescentes, jóvenes, hombres y mujeres que lo requieran. La edad, la etnia, el sexo, la identidad sexo-genérica, la condición migratoria, el nivel de instrucción no serán, en ningún caso, impedimentos. Ninguna persona requiere autorización de sus familiares o de su pareja para acceder a los mismos.

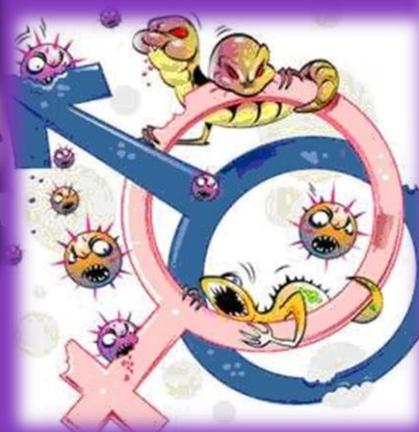
¿QUÉ ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Los métodos anticonceptivos son todos aquellos capaces de evitar o reducir las posibilidades de un embarazo. Si los usas bien, son efectivos.



¿POR QUÉ DEBO UTILIZAR UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Para evitar un embarazo no planificado y una ITS.



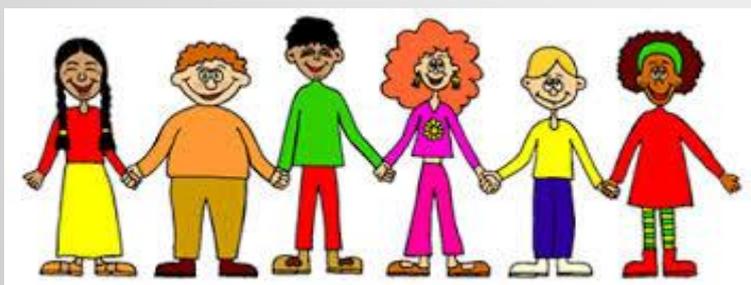
¡EXIGE TUS DERECHOS!



Tienes derecho a:

- ✚ **Tomar decisiones libres, informadas, voluntarias y responsables sobre su sexualidad, y su vida y orientación sexual.**
- ✚ **Acceder a bienes y servicios públicos y privados de calidad, con eficiencia, eficacia y buen trato.**
- ✚ **Recibir información adecuada y veraz.**

El Ministerio de Salud Pública proveerá información, asesoría y entregará métodos anticonceptivos, a través de sus Establecimientos de Salud, siendo obligación de éstos garantizar el acceso a los mismos de forma gratuita y oportuna, incluida la anticoncepción oral de emergencia a toda la población en general, especialmente a adolescentes, jóvenes y mujeres que lo requieran. (Vance, 2013)



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

CONDÓN MÁSCULINO 98%

Es una delgada bolsa de latex que se coloca en el pene erecto antes de cada relación sexual.

Puede ser usado por: hombres para prevenir un embarazo de deseado y las ITS, incluido el VIH.

Antes de ser abierto, debe conservarse un una ambiente seco y a temperaturas adecuados, es importante comprobar la fecha de caducidad.



CONDÓN FEMENINO 95%

Consiste en una bolsa de poliuretano, que se coloca en la vagina antes de cada relación sexual.

Lo pueden usar todas las mujeres en edad reproducción que no deseen tener más hij@s o que así lo deciden.

Para prevenir un embarazo de deseado y las ITS, incluido el VIH.

Antes de ser abierto, debe conservarse un una ambiente seco y a temperaturas adecuados, es importante comprobar la fecha de caducidad.

INYECCIONES ANTICONCEPTIVAS 99%

Contienen hormonas muy parecidas a las que produce el cuerpo.

La pueden usar: todas las mujeres en edad reproductiva.

Según el tipo de inyección se aplica mensual o trimestralmente.

Puede utilizarse como método de larga duración.



PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS 99.7%

Contienen hormonas muy parecidas a las que produce el cuerpo.

La pueden usar: todas las mujeres en edad reproductiva.

Se toma una tableta diaria durante 21 o 28 días, dependiendo de la presentación.

Es importante tomarla a la misma hora todos los días.

Permite quedarte embarazada cuando deja de utilizarla.



IMPLEMENTO SUBDERMICO

99.5%

Se colocan bajo la piel del brazo una o dos tirillas que liberan hormonas que previenen el embarazo.

La pueden usar: todas las mujeres en edad reproductiva, por un periodo de hasta 5 años.

Su aplicación y retiro deben ser realizados por personal capacitado y cuando la mujer lo decida.



ANTICONCEPTIVO ORAL DE EMERGENCIA (AOE)

Se toma dentro de los primeros 5 días después de una relación sexual no protegida para prevenir un embarazo.

¿Cuándo se usan?

- **Cuando no se ha usado métodos anticonceptivos.**
- **Si el método conceptual ha fallado.**
- **En caso de violación.**

Son muy efectivas si se toman dentro de las 24 horas luego de la relación sexual sin protección.

No previene ITS. No son abortivas. (Ministerio de Salud)



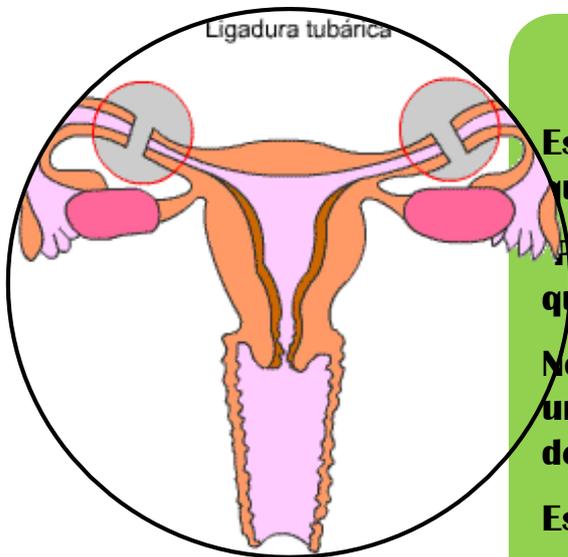
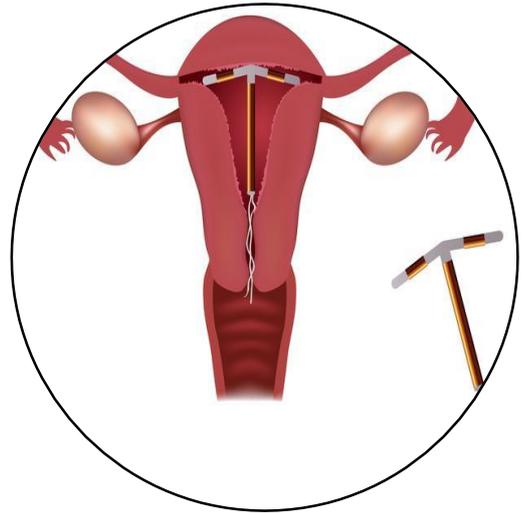
T DE COBRE O DIU (Objeto Intrauterino) 99%

Es un pequeño dispositivo de plástico y se coloca dentro de la cavidad uterina de forma temporal.

Previene un embarazo por un periodo que puede variar entre 5 y 10 años.

La pueden usar: todas las mujeres en edad reproductiva.

Debe ser insertado o retirado por personal capacitado y cuando la mujer lo decida.



LIGADURA DE TROMPAS 99%

Es un método anticonceptivo de carácter permanente que consiste en bloquear las trompas de Falopio.

Pueden solicitarlo las mujeres en edad reproductiva que no desean tener más hij@s, o que así lo decidan.

No afecta la función sexual, puede realizarse después de un parto o cuando la mujer lo decida, en un método definitivo.

Es un procedimiento simple y seguro.

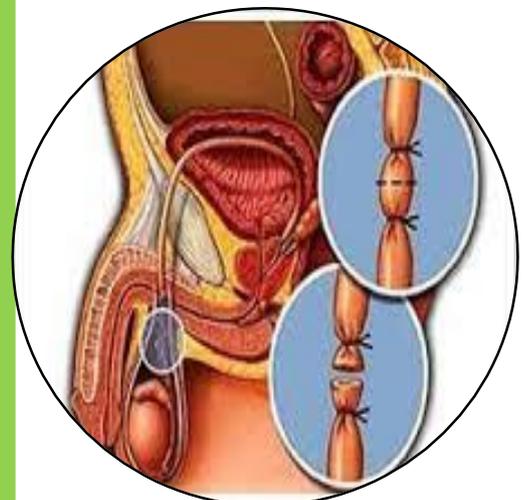
VASECTOMÍA 99%

Es un procedimiento quirúrgico voluntario, que no permite el paso de los espermatozoides, previniendo el embarazo.

Pueden solicitarlo: los hombres en edad reproductiva que no deseen tener más hij@s o que así lo deciden.

No afecta el placer o el desempeño sexual masculino.

Es un procedimiento simple y seguro.(MSP, 2013)



PASOS QUE DEBES SEGUIR

1

**Toma la iniciativa.
¡USA UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO!**

RECUERDA
Es aquí
donde te
brindan
asesoría

2

**Acude a tu Centro de Salud más
cercano.**

3

**Solicita información al personal de
salud.**

4

**Te derivaran con un profesional
capacitado.**

5

Retira tu método anticonceptivo.

RECUERDA:
Tienes
derecho a la
privacidad y
confidencialid

Úsalo responsablemente.

6

BIBLIOGRAFÍA

Copyright © Bayer AG. (2014). *Ginecomujer.com*. Recuperado el 28 de Febrero de 2015, de Ginecomujer.com: www.tuvidatudecision.com

Ministerio de Salud de la Nación. (2012). *MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Guía práctica para profesionales de la salud* (Primera edición ed.). (E. Amorín, Ed.) Argentina: PNSSyPR.

Ministerio de Salud Pública. (2010). *Norma y protocolo de planificación familiar*. (D. J. Escobar, & e. al, Edits.) Quito.

MSP. (11 de Julio de 2013). *Forosecuador.ec*. Recuperado el 28 de Febrero de 2015, de <http://www.forosecuador.ec/forum/aficiones/amor-y-sexualidad/3366-tipos-de-m%C3%A9todos-anticonceptivos>

Vance, C. (2013). *Reglamento para regular el acceso y disponibilidad de los métodos anticonceptivos en el SNS*. Quito: Ediciones legales.

**QUE NO TE DIGAN
QUE NO TE CUENTEN...**

**Si pides permiso seguro te van a decir que no,
así que más vale que te vayas por la libre, eso sí, con
responsabilidad...**

**Este material fue desarrollado como parte de la propuesta de la investigación:
“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ACCESO A MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS EN ADOLESCENTES DE 2DO BACHILLERATO GENERAL DEL
COLEGIO ALBERTO ENRÍQUEZ, ATUNTAQUI, 2014”**