



## Salud sexual y reproductiva

### Descripción

Una buena salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social relacionado con el sistema reproductivo. Esto conlleva la capacidad de cuidar nuestro cuerpo, de disfrutar una vida sexual satisfactoria sin riesgos y la capacidad de procrear con libertad, es decir, poder decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia. La sexualidad es parte de nuestra vida desde la fecundación hasta la muerte.

Demasiados jóvenes reciben información confusa y contradictoria sobre las relaciones y el sexo a medida que hacen la transición de la niñez a la edad adulta. Ello ha conducido a que demanden información confiable que los prepare para tener una vida sexual segura (sin riesgos al contagio de infecciones de transmisión sexual), o a transformar su proyecto de vida debido a un embarazo no planificado).

En esta unidad, el estudiante reconocerá las ideas que en torno al tema de la sexualidad se han construido, pensamientos que se basan en el miedo, la desinformación y en visiones equivocadas o morbosas que se tienen acerca de ella, y que se van arraigando en los modelos mentales y modos de vida. Esto con la finalidad de que reflexione sobre las visiones erróneas o mitos que sobre la sexualidad se han aceptado como verdaderos, y que contribuyen a que tenga una visión negativa y equivocada de la misma, lo cual repercute en su vivencia sexual. Asimismo, para ejercer una sexualidad saludable y responsable, para disfrutar de una vida plena.

## Objetivo general

Al finalizar esta unidad de aprendizaje, el estudiante estará en capacidad de:

- Tomar decisiones fundamentadas sobre las relaciones y la sexualidad, para desenvolverse en un mundo donde la violencia y las desigualdades basadas en el género, los embarazos precoces y no deseados, el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) continúan planteando graves riesgos para su salud y bienestar.

## Objetivos específicos

1. Distinguir conceptos básicos de sexualidad para comprender, hablar con claridad y desmitificar temas relacionados con la misma.
2. Identificar la localización y funcionamiento de la anatomía y fisiología sexual, para entender cómo funciona y qué cuidados se le deben brindar.
3. Registrar los diferentes síntomas de las infecciones de transmisión sexual, para identificarlos y prevenirlos, y así tener una sexualidad más responsable.
4. Entender los diferentes métodos de planificación familiar, para la toma de decisiones conscientes, cuando se desea prevenir o evitar un embarazo no deseado y/o una infección de transmisión sexual.

## Contenidos

- Sexualidad humana.
- Anatomía y fisiología sexual masculina y femenina.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Paternidad responsable.

## Sesión 25:

# Sexualidad Humana



Al comenzar el estudio de esta sesión es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Por ello se te invita a que realices lo siguiente:

- a. Entrevista a tres padres de familia, tres docentes y tres estudiantes sobre los siguientes temas:
  - ¿Qué es la sexualidad?
  - ¿Quién debe hablar de sexualidad a los jóvenes?
  - ¿Qué se debe enseñar sobre sexualidad a los jóvenes?
- b. Realiza una tabla resumen con las respuestas obtenidas de las entrevistas y analiza si los conceptos son claros y coherentes con un estilo de vida saludable.

### La sexualidad humana

En el *Manual sobre salud sexual y reproductiva* (CEASPA, 2008), se define la sexualidad como «un aspecto fundamental de la vida de las personas. Es un proceso vital que se inicia desde el nacimiento y desarrolla durante toda la vida» (p. 31).

La sexualidad está condicionada por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. El pleno desarrollo de hombres y mujeres depende, entre otras situaciones, de necesidades humanas como el deseo, el contacto con otros u otras, la intimidad, el placer, la expresión emocional, el afecto y el amor que en conjunto conforman la sexualidad de las personas. Estas necesidades se expresan en sensaciones y emociones integrales, que a veces nos cuesta encontrar palabras para expresarlas o describirlas.

La sexualidad es un proceso de construcción que se conforma a partir de la interacción entre las personas y las estructuras sociales atravesadas por distintos condicionamientos como es el género, la edad y la cultura; por ejemplo, pueden no ser los mismos comportamientos la interacción entre dos niños o niñas, entre una pareja adulta o en sociedades culturales diferentes, aunque estén expresando comportamientos relacionados a la sexualidad y al deseo sexual.

El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social. Promover una sexualidad responsable, estableciendo relaciones de equidad y mutuo respeto entre los sexos, es un camino que comienza con el nacimiento.

Figura 8.1. Derechos sexuales y reproductivos

# DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

## DERECHOS SEXUALES

-  Derecho a **fortalecer la autonomía y la autoestima** en el ejercicio de la sexualidad.
-  Derecho a **explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera**.
-  Derecho a **elegir las parejas sexuales**.
-  Derecho a **vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia**.
-  Derecho a tener **relaciones sexuales consensuadas**.
-  Derecho a **decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual**.
-  Derecho a **decidir sobre la unión con otras personas**.
-  Derecho a **vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género**.
-  Derecho a **la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados**.
-  Derecho a **recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación**.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS

-  Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
-  Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.
-  Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
-  Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
-  Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
-  Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.
-  Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
-  Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
-  Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.

 El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) es una agencia de cooperación internacional para el desarrollo que promueve el derecho de todas las personas a disfrutar de una vida sana, con igualdad de oportunidades. Apoya a los países para asegurar que cada embarazo sea deseado, cada parto sea sin riesgos y cada persona joven alcance su pleno desarrollo.

 <http://colombia.unfpa.org>  UNFPAColombia  @UNFPAColombia

Figura 8.1. Tomado de Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).



## Conceptos básicos de sexualidad

A continuación, se presenta una serie de definiciones científicas de los conceptos relacionados con la sexualidad. Conocer el significado de cada uno de ellos, no solo sirve para ampliar los conocimientos sobre este tema, sino también es útil para desmitificar mitos y tabúes que todos tenemos en lo referente a la sexualidad. De esta forma aprendemos a llevar una sexualidad responsable, reconociendo nuestro valor propio y respetando nuestro ser.

- **Sexo.** Es la serie de características físicas, determinadas genéticamente, que colocan a los individuos de una especie en algún punto del continuo que tiene como extremos a los individuos reproductivamente complementarios. Es una concepción biológica.
- **Género.** Es el conjunto de actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que identifican a los hombres y a las mujeres.
- **Sexo de asignación.** Es el que se le asigna al individuo al nacer, por lo general, en función del aspecto de sus órganos sexuales pélvicos externos (genitales externos).
- **Orientación sexual.** Es la atracción sexual o preferencia sexual que se siente hacia personas de diferente sexo (heterosexualidad), de igual sexo (homosexualidad), o hacia ambos sexos (bisexualidad).
- **Identidad sexual.** Reconocimiento de una persona de estar consciente y de sentirse perteneciente a un sexo determinado.
- **Identidad de género.** Sentirse hombre y mujer de acuerdo con la características y valores de nuestra sociedad y con nuestra elección de identificarnos con ello.
- **Rol de género.** Es el comportamiento que los individuos adoptan frente a las demandas sociales en función de su sexo de asignación; por ejemplo, la forma de vestir, el corte de pelo, las conductas estereotipadas, actitudes, entre otras.
- **Instinto sexual.** Hechos biológicos que se traducen en energía vital que se busca descargar, no necesariamente para fines de la reproducción. Los humanos pueden decidir cómo quieren usar esta energía, si para el placer o para la procreación. Debe ser educado.
- **Relación sexual.** Relaciones interpersonales con las personas del mismo o de diferente sexo.
- **Relación sexo genital.** Aspecto biológico, coital. Expresión de la sexualidad limitada a la utilización de los genitales.

Fuente: adaptado de Álvarez, J., 2001, *Sexoterapia integral*, México: El Manual Moderno.

El concepto de sexualidad se refiere a la integración de los aspectos biológicos (sexo), psicológicos (identidad de género) y sociales (sexo de asignación, papel sexual), lo que implica una dimensión más amplia que la simple concepción biológica del sexo asociada al coito y a la reproducción.

En la actualidad, el tema de sexualidad aún se considera un tabú; esto se da porque las personas buscan poca información y la que encuentran no siempre es la correcta, lo que lleva a crear mitos que afectan, no solo a tener una malsana sexualidad, sino que pone en riesgo la salud en general. A continuación, se presentan algunos de los mitos más comunes.



Actividades



# Fortalece tu trabajo

Actividad

1

## Cuestionario



**Instrucciones:** señala con una X si las siguientes afirmaciones son mitos (narración imaginaria -o conjunto de creencias- que intenta dar una explicación no racional a la realidad, o que se forma alrededor de un fenómeno) o datos (información amplia o concreta que permite una deducción o conocimiento exacto).

Luego los discutirán en clase y corroborarán su veracidad con la información que presente el docente.

1. La menstruación impide tener relaciones sexuales.	M	D
2. El hombre propone y la mujer dispone.	M	D
3. El hombre no debe manifestar sus sentimientos.	M	D
4. El hombre siempre quiere tener sexo.	M	D
5. Sexo es lo mismo que coito o relación sexual.	M	D
6. La masturbación es dañina.	M	D
7. No se han determinado las causas de la homosexualidad.	M	D
8. La vasectomía no causa problemas mentales.	M	D
9. Es poco saludable para la mujer que se bañe o nade durante se periodo menstrual.	M	D
10. Con el primer coito una mujer puede embarazarse.	M	D
11. Las píldoras anticonceptivas engordan, dan manchas y provocan varices.	M	D
12. El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.	M	D
13. Un hombre con un pene más grande es más potente sexualmente que uno con un pene pequeño.	M	D
14. Una mujer puede embarazarse aun si el hombre no eyacula dentro de la vagina.	M	D
15. La mujer necesita más tiempo que el varón para alcanzar el orgasmo.	M	D

Fuente: adaptado de *Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad*, por J. Vanegas, 2000, p. 70, Bogotá: Manual Moderno.



**Instrucciones:** realiza una investigación documental y en sitios web académicos para responder los siguientes cuestionamientos.

- a. ¿Qué otros mitos sexuales, diferentes a los revisados en clase, hay? Describe cinco.

---

---

- b. ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?

---

---

- c. ¿Por qué se usa la palabra sexo de una forma incorrecta?

---

---

- d. ¿Por qué surgen los mitos sobre sexualidad?

---

---

- e. ¿Cómo se puede influir en los jóvenes para desmitificar la sexualidad?

---

---

- f. ¿Cómo influyen los medios de comunicación y recreación en la visión que tienen los jóvenes sobre la sexualidad?

---

---

- g. ¿Cómo se puede vivir integralmente la sexualidad?

---

---

- h. ¿Qué factores pueden interferir y cuáles favorecer una vivencia integral de la sexualidad en los jóvenes?

---

---

## Sesión 26:



# Anatomía y fisiología masculina y femenina

Al comenzar el estudio de esta sesión es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen el tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Para ello se te invita a que analices lo siguiente:

**Sabías que, en algunas partes del mundo, dos de cada tres niñas no tienen idea de lo que les estaba pasando cuando tuvieron su primera menstruación.**

## Anatomía y fisiología de los aparatos reproductores: masculino y femenino

Es necesario conocer cuáles son los órganos genitales masculinos y femeninos, su estructura, características y funciones, para cuidarlos adecuadamente y valorarlos. Entender el funcionamiento y las etapas del ciclo menstrual también es muy importante, así como reconocer cuando hay algún problema médico para identificarlo.

Entre las culturas, el tema de la sexualidad, a nivel biológico, ocasiona la creación de mitos y tabúes que provoca que tanto hombres y mujeres no conozcan con plena libertad su cuerpo. Es común que los genitales femeninos y masculinos no sean llamados por su nombre real, sino que se hayan buscado para nombrarlos palabras tomadas del lenguaje coloquial. Estos eufemismos esconden sus verdaderas funciones y formas, y fomentan -de alguna manera- la desvaloración de los cuerpos que han sido diseñados de manera perfecta con fines de reproducción y placer, limitando la adecuada promoción y educación sexual y reproductiva, y la importancia del autocuidado.

**¡Conoce tu cuerpo y cuídalo, es un regalo para toda la vida!**



Si deseas profundizar en el estudio de las estructuras y funciones de los sistemas reproductores femeninos y masculinos, accede a este código QR que te proporciona una fuente bibliográfica confiable de consulta para conocer y aprender más de tu cuerpo. Este recurso es el libro Estructura y función del cuerpo humano, de Adolf Faller y Michael Schünke.

<http://bit.ly/2MnX7aC>

## Funcionamientos básicos

«Los aparatos reproductores masculino y femenino se especializan en producir descendencia con diversidad genética a través de la reproducción sexual, en la cual los genes de dos individuos de sexos opuestos se combinan al azar con cada nueva generación» (Larocca, s.f., s.p.).

El aparato reproductor se caracteriza por tener un desarrollo latente, es decir, solo llega a ser funcional cuando se logra un cierto grado de crecimiento físico, estos cambios se regulan de manera hormonal, al entrar a la adolescencia. Las características sexuales se pueden dividir en primarias y secundarias.

- **Características sexuales primarias:** aquellas con las que se nace. Son las gónadas o los órganos sexuales primarios: los testículos en el hombre y los ovarios en la mujer.
- **Características sexuales secundarias:** los rasgos que se consideran de atracción sexual y aparecen por la acción de las hormonas masculinas y femeninas durante la adolescencia, la cual comienza alrededor de los diez años de edad en las mujeres y de los doce años en los hombres.

## Aparato reproductor femenino

Para su estudio, los órganos femeninos de la reproducción se clasifican en externos e internos. Los externos desempeñan su función durante el acto sexual e incluyen las estructuras visibles desde el exterior. El aparato reproductor femenino externo está formado por: el monte de Venus, los labios mayores, los labios menores, el clítoris, el vestíbulo vaginal y el himen.

Los órganos internos se alojan en la pelvis y ejercen sus funciones durante la fertilización, el desarrollo embrionario y la expulsión del feto. El aparato reproductor femenino interno está formado por: los ovarios, las trompas de Falopio y la parte interna de la vagina. Las glándulas mamarias son órganos reproductores accesorios que se especializan en producir leche después del embarazo.

### Ciclo ovárico

Es el ciclo originado por la ovulación, se denomina ciclo menstrual o ciclo ovárico y se hace evidente con la menarquia o primera menstruación. Desde la pubertad, y durante varias décadas, el aparato genital de la mujer se prepara mes a mes para una posible gestación. La finalidad de estos cambios cíclicos es la de suministrar un óvulo maduro apto para ser fecundado. Asimismo, que tenga la posibilidad de anidar y desarrollarse en un endometrio adecuadamente capacitado por la acción de las hormonas ováricas. Ocurre a intervalos de veintiocho días. El día uno comienza clínicamente con el primer día de la menstruación.

El ciclo menstrual se divide en cuatro fases:

1. **Fase menstrual:** ocupa de tres a cinco días del ciclo y es cuando ocurre el sangrado vaginal.
2. **Fase proliferativa (días infértiles):** es cuando comienza el cese de la menstruación y se caracteriza por la renovación de tejido que prepara el útero para el embarazo.
3. **Fase secretora (días fértiles):** comienza con la ovulación.
4. **Fase premenstrual (días infértiles):** termina con la aparición externa del líquido menstrual.



## Menopausia y climaterio

El climaterio es una etapa del desarrollo humano que marca la transición entre la edad adulta y la vejez, inicia a los 35 años y termina a los 65. La menopausia es cuando sucede el último sangrado menstrual. Es el cambio de un estado reproductivo a uno no reproductivo. La menopausia natural es un proceso gradual, en donde los ovarios comienzan a producir cantidades inferiores de hormonas. A medida que se acerca la menopausia, las mujeres suelen presentar una serie de síntomas físicos y emocionales, incluyendo: periodos menstruales irregulares, olas de calor y sudor nocturno, patrones de sueño alterados, ansiedad, depresión, piel seca, sequedad vaginal, dolor en las relaciones sexuales y menor interés sexual. Los síntomas y riesgos a la salud asociados al bajo nivel de estrógenos pueden y deben tratarse por un médico.

En la actualidad, hay muchas aplicaciones para poder llevar el control del ciclo menstrual, las cuales ayudan a identificar los días fértiles y los infértiles. En estas aplicaciones se pueden anotar los síntomas en cada momento del ciclo. También brindan recordatorios para tomar el método anticonceptivo que se haya elegido. Algunas de ellas son: **Calendario Menstrual y Alerta de Periodo**. Sin embargo, siempre es bueno saber llevar el ciclo menstrual de forma manual. A continuación, se muestra una gráfica en donde se puede identificar y llevar esta cuenta, y hacer una proyección del ciclo menstrual anual.

### ¿Qué es el autoexamen de mama?

Es la autoevaluación o chequeo que toda mujer debe realizar en casa para buscar cambios o problemas en el tejido mamario. Debe realizarse de 5 a 7 días después que el periodo menstrual termine.

#### Sabías que...

El cáncer mamario es uno de los tumores malignos más frecuentes ya agresivos. Detectado y tratado oportunamente puede ser curable en su totalidad.

Con el autoexamen de mamas, se puede diagnosticar prematuramente el cáncer de mama y se puede tratar.

Figura 8.2. Autoexamen de mama

**acostada**

1. Acuéstate boca arriba y coloca la mano derecha detrás de tu cabeza.
2. Con la yema de tus dedos de en medio la mano izquierda presiona suave, pero con firmeza, tu mama derecha y realiza estos 3 movimientos en búsqueda de algún bulto anormal:
  - Movimientos circulares en el tejido alrededor del seno.
  - Movimientos diagonales desde la axila hasta al medio del esternón.
  - Movimientos arriba abajo por toda el área del seno.
3. Presiona suavemente los pezones, verificando si hay secreción.
4. Ahora **repite** el proceso en la mama izquierda.

**de pie**

1. Párate frente a un espejo con los brazos junto a la cadera y hombros.
2. Mira las mamas directamente en el espejo.
3. Busca cambios en la textura de la piel.

asimetría	vena creciente	huecos en la piel	fluido desconocido
hundimiento del pezón	hendidura	piel de naranja	enrojecimiento o ardor
protuberancias	erosiones en la piel	endurecimiento	bulto interno

4. Observa bien la forma y el contorno de cada mama.
5. Eleva los brazos por encima de la cabeza y observa si hay alguna alteración en las mamas.

Recuerda que el objetivo es encontrar algún detalle nuevo o diferente en tus mamas que llame tu atención.  
**Si lo haces, llama a un médico de inmediato.**

**ALERTA MÉDICA 1711**  
Salva su vida

Figura 8.2. Tomado de «¿Cómo practicar el auto examen de mama?», por Alerta Médica.

Figura 8.3. Calendario menstrual



Marca con una "X" cada mes los días de tu menstruación. En caso de un ciclo de 28 días, el primer día del ciclo caerá siempre en una misma columna vertical. Si el ciclo es más largo, las señales se desplazaron a la derecha. Si el ciclo es corto, las señales se desplazarán a la izquierda.

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero																															
Febreo																															
Marzo																															
Abril																															
Mayo																															
Junio																															
Julio																															
Agosto																															
Septiembre																															
Octubre																															
Noviembre																															
Diciembre																															

Fecha del último papanicolao: \_\_\_\_\_



### ¡Usa la tecnología!

Conoce las aplicaciones más usadas para controlar de manera correcta tu ciclo menstrual y ovárico. Estas son herramientas valiosas para esos días tan importantes. Para acceder a ellas visita el siguiente enlace: <https://bit.ly/2ooR1hZ>

Figura 8.4. Flo: calendario menstrual



Figura 8.4. Adaptado de «Siete aplicaciones gratuitas para controlar la menstruación en tu Smartphone IOS o Android», por L. Sacristán, *Xatakamovil* [sitio web].

El cuerpo humano es una máquina perfecta que realiza acciones inmediatas, casi sin pensarlas y ante cualquier problema o lesión se adapta para seguir realizando todo con normalidad. Todas las partes del cuerpo y todos los órganos tienen una razón de ser y están diseñados para que funcionen en armonía.

## Aparato reproductor masculino

Los principales componentes del sistema de órganos sexuales pélvicos masculinos, tanto internos como externos, son los testículos, el escroto y el pene. Los testículos se encuentran en el escroto y contienen los túbulos seminíferos, donde se lleva a cabo la espermatogénesis (producción de espermatozoides). Una vez producidos, los espermatozoides se movilizan a lo largo de los testículos, pasan al epidídimo, donde quedan almacenadas hasta antes de la eyaculación; luego a los conductos eferentes, mediante movimientos de nadar. El conducto deferente se conecta con las vesículas seminales y la próstata. Las glándulas de Cowper desembocan en la uretra.

Estos órganos producen flujos que se combinan con los espermatozoides para el semen. Bajo las glándulas de Cowper se encuentra el pene, que es un órgano formado de modo básico por el tejido eréctil, que es esponjoso y cavernoso. El glande, o cabeza del pene, es una estructura suave con forma de cono, es una zona muy sensitiva que está cubierta por el prepucio (si no se realizó la circuncisión). La erección del pene, que por lo general se produce antes de la eyaculación, está bajo el control de los nervios que pertenecen a las porciones inferiores de la medula espinal. El cerebro no es la principal estructura de control del proceso de erecciones; antes bien, sirve para modificar el centro reflejo medular. Los factores emocionales también incluyen en la conservación o pérdida de la erección (McCarry, 2000 p. 61).

## La eyaculación

La expulsión de semen se desarrolla en dos tiempos:

- 1. Los canales deferentes** (que surgen de los testículos) expulsan los espermatozoides hacia la próstata tras una excitación sexual. A continuación, por la próstata y las vesículas seminales se expulsa el líquido seminal mezclado con los espermatozoides hacia la base de la uretra. El hombre siente una tensión que le indica que está a punto de alcanzar el orgasmo, al punto de no aguantar.
- 2. El esperma se expulsa.** La eyaculación va acompañada de contracciones rítmicas muy potentes procedentes de los músculos de la base del pene y del vientre bajo. El esperma suele proyectarse con una fuerza relativamente importante.

**Información extra:** el cuello de la vejiga se cierra automáticamente para evitar que la orina se mezcle con el esperma.

## Andropausia

En la medida en que el ser humano envejece, sufre ciertos cambios físicos. En el varón, por ejemplo, los testículos se contraen un poco y se vuelven menos sólidos; la producción de espermatozoides disminuye, debido a que los túbulos seminíferos se comienzan a degenerar; la próstata se hipertrofia y el líquido emitido con la eyaculación pierde viscosidad. La producción de las hormonas sexuales masculinas se hace más lenta y ciertas respuestas físicas en el momento del orgasmo son más débiles. Los síntomas de depresión y de paranoia acompaña a veces a los cambios físicos del climaterio y pueden afectar por igual a hombres y mujeres.

Algunos hombres sufren el climaterio (o andropausia) pero, por lo general, solo hasta que llegan a la edad de alrededor de 55 años. Cuando esto ocurre, constituye el temor típico común al hombre de edad mediana con respecto al envejecimiento y la muerte. El climaterio puede causar cierta reducción del vigor sexual en los hombres, debido a las condiciones emocionales negativas o de presión que puede producir, pero parece que es menos traumatizante que entre las mujeres (McCarry, 2000, p.82).

Figura 8.5. Autoexamen testicular mensual

<b>Todo hombre debe autoexaminarse mensualmente</b>	
	<b>1. Agarre sus testículos</b> Agarre un testículo a la vez usando ambas manos. Esto se realiza mejor durante o después del baño.
	<b>2. Revise sus testículos</b> Examine rodeando el testículo entre el pulgar y los otros dedos, con presión leve.
	<b>3. Familiarizarse</b> Familiarizarse con el cordón espermático y el epidídimo, los cuales son estructuras tubulares que se conectan en la parte trasera de cada testículo.
	<b>4. Sienta los cambios</b> Toque y sienta bultos, cambios en tamaño o irregularidades. Es normal que un testículo sea un poco más grande que el otro.

**SABÍAS QUE...**

El cáncer testicular es el más frecuente en hombres entre las edades de 15 a 35 años.

Figura 8.5. Adaptada de «Autoexamen testicular», por Dr. David Zarnowski, cirujano urólogo especialista.





## Fortalece tu aprendizaje

Actividad

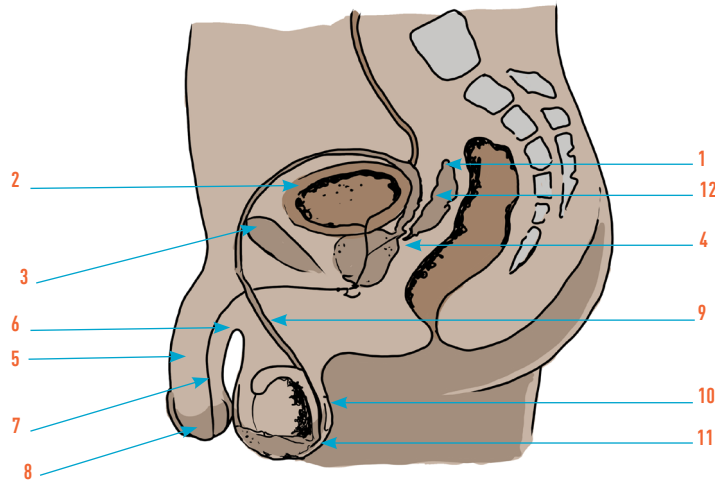
3

### Trabajo individual



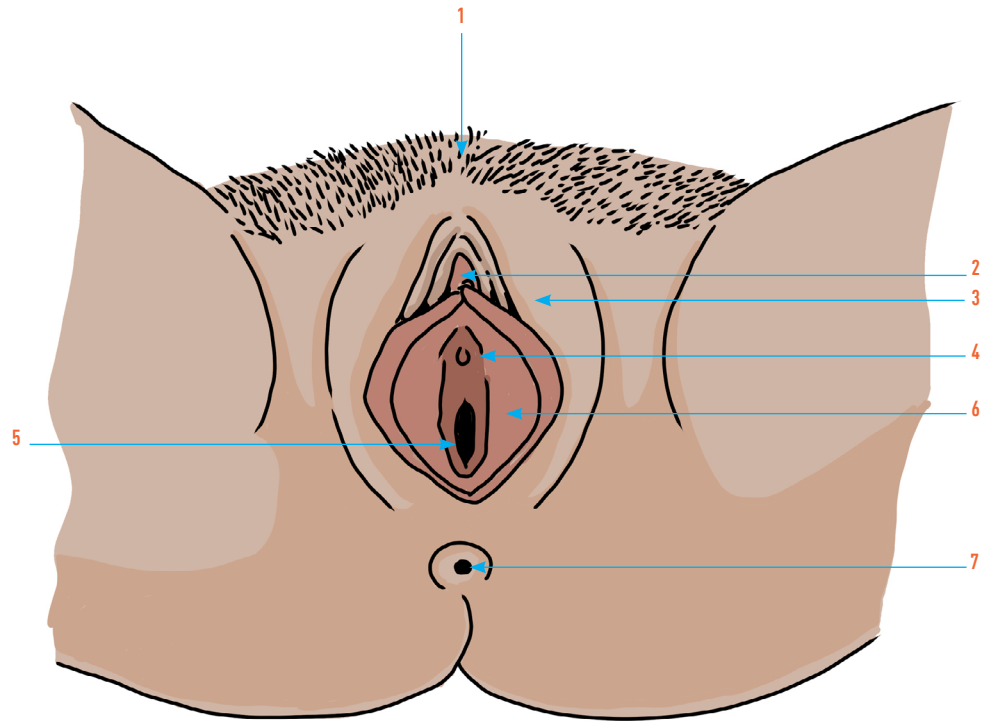
**Instrucciones:** a continuación, se te presentan dos dibujos con los órganos genitales masculinos y femeninos. Localiza cada una de las partes que tú conoces, no busques información en internet, solo escribe las que recuerdas. Posteriormente, responde las preguntas que se te presentan.

Genitales masculinos internos y externos



NO.	Anatomía del aparato genital masculino
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

## Genitales femeninos externos



NO.	Anatomía del aparato femenino externo
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Responde las preguntas que se te presentan.

- ¿En el mismo lugar se producen los espermatozoides y el esperma?
- ¿La menstruación se da porque el óvulo sangra?
- ¿Es lo mismo vagina y vulva?
- ¿Cuál es el tamaño normal de la vagina y del pene?

## Análisis de caso



**Instrucciones:** a continuación, se te presenta un caso, léelo con atención y analízalo. Posteriormente, calcula de acuerdo al ciclo menstrual de María, sus días fértiles, así como el día de ovulación.

## CASO



María tiene 19 años de edad, su primera menstruación fue cuando tenía 12 años. Actualmente esta menstruando cada 28 días, con dolor intenso en el bajo vientre, muy abundante y con duración de 10 días. Está estableciendo una relación formal con Juan, de 24 años de edad. Ambos desean iniciar relaciones sexo genitales, pero desean protegerse y evitar embarazos no deseados.

- ¿Cuáles son los días fértiles de María?
- ¿Cuándo es el día de ovulación de María?

Para calcular, utiliza los siguientes calendarios de apoyo.

JUNIO 2020						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO 2020						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



**Instrucciones:** escribe con tus palabras las funciones de los siguientes órganos, esto te ayudará a tener claro cómo trabajan y cómo cuidar cada uno de ellos.

Sistema sexual masculino	
Pene	
Escroto	
Testículos	
Próstata	
Conductos eyaculatorios	
Túbulos seminíferos	
Glande	
Glándulas de Cowper	

Sistema sexual femenino	
Ovarios	
Trompas de Falopio	
Útero	
Vagina	
Clítoris	
Vulva	
Monte de Venus	
Labios mayores y menores	



**Instrucciones:** a continuación, se te presentan dos cuestionamientos, léelos con atención, analízalos y anota tu respuesta.

- a. ¿Cómo me puede ayudar en mi vida personal, con mi pareja y con mi familia, lo estudiado en estas sesiones?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- b. ¿Qué significa para mí haber aprendido los nombres, funciones y localizaciones de los aparatos reproductores femenino y masculino?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Sesión 27:

# Infecciones de transmisión sexual



Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reconocer los principales problemas o conductas de riesgo en la salud sexual y reproductiva. Para ello, en la siguiente matriz, identifica los problemas más comunes relacionados a este tema, en hombres y mujeres jóvenes de nuestro país.

Edades	Hombre	Comunes	Mujer
19-25 años			

Sabías que, a nivel mundial solo un 34 % de los jóvenes tiene un conocimiento preciso sobre la prevención y la transmisión del VIH.

## Infecciones de transmisión sexual

CEASPA (2008) describe que «nuestra salud tiene mucho que ver con nuestro comportamiento sexual. Una conducta irresponsable y promiscua puede causarnos enfermedades y muerte» (p. 93). Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se contagian a través de relaciones sexuales sin protección con personas ya infectadas, ya sea por contacto vaginal, oral o anal. Otras se pueden transferir a través de sangre contaminada, por compartir jeringas o agujas contaminadas o de una mujer embarazada al feto durante el embarazo o al bebé en el parto o la lactancia. No son específicas de un grupo, ni distinguen raza, posición económica, social, sexo, credo, ni edad.

Las ITS son causadas por microorganismos; bacterias, virus, parásitos, hongos, entre otros, que tienen preferencia por los órganos sexuales (vulva, pene, vagina, testículos), también por otras partes del cuerpo como el ano, la boca y garganta; se transmiten de persona a persona por medio del contacto íntimo, durante las relaciones sexuales.

Factores de riesgo:

1. Falta de educación sexual.
2. Inicio de vida sexual activa a temprana edad, sin información.
3. Relaciones sexuales sin protección.
4. Relaciones sexuales con varios compañeros.
5. Compañero que tiene otros compañeros sexuales.
6. Compañero que tiene síntomas de ITS.

7. Relaciones sexuales con uno o más nuevos compañeros en los últimos tres meses.
8. Relaciones sexuales con extraños, relaciones casuales.
9. Vulnerabilidad a la violencia sexual, la coacción o el abuso.
10. Uso de antisépticos vaginales (duchas).
11. Desconocimiento de las ITS.
12. Antecedentes de ITS o enfermedad pélvica inflamatoria.

Las infecciones de transmisión sexual tienen importantes consecuencias tanto para las mujeres como para los hombres, desde provocar infertilidad o embarazos de riesgo, hasta la muerte.

Consecuencias de una ITS para las mujeres:

1. Mayor riesgo que los hombres de contraer una ITS (biológico).
2. Mayor probabilidad de infertilidad y cánceres de los órganos reproductores, embarazos ectópicos y abortos espontáneos.
3. Menor probabilidad de experimentar síntomas, algunos se manifiestan hasta presentar un problema grave de salud.

Consecuencias de una ITS para los hombres:

1. Esterilidad, si la infección no es tratada o es tratada inadecuadamente.
2. Incapacidad de producir y emitir líquido seminal normal.
3. Los espermatozoides infectados pueden transmitir los microorganismos hacia las trompas de Falopio a través del canal cervical y la cavidad uterina.

Figura 8.6. Formas de contagio de las ITS

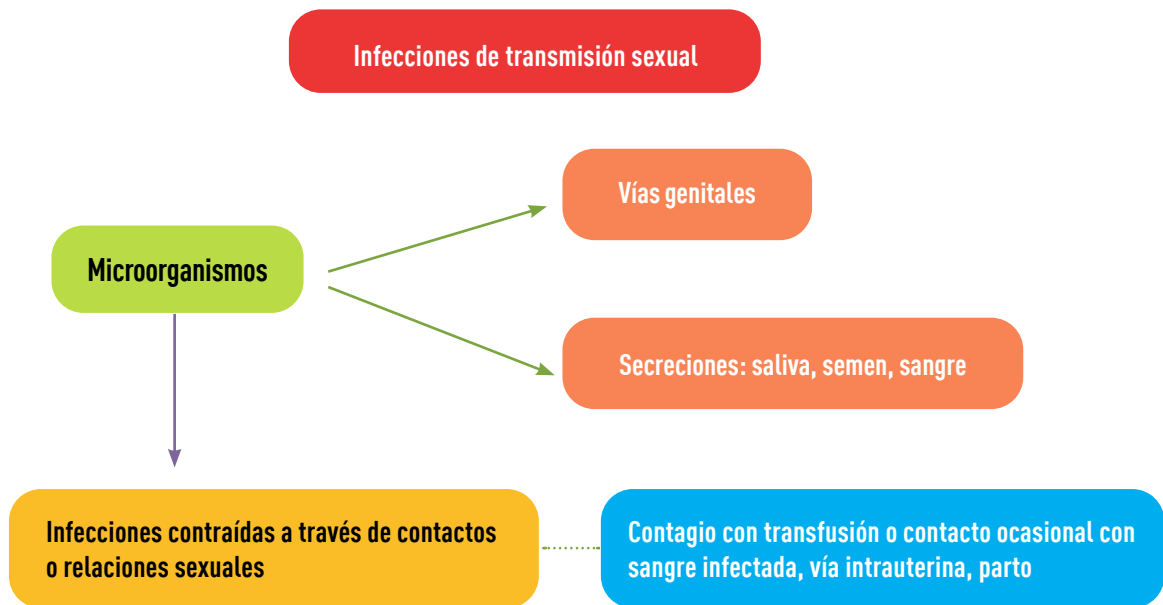


Figura 8.6. Adaptado de S. Cruz y T. Sotelo, Facultad de Ciencias de la Salud-Universidad Rafael Landívar.

Figura 8.7. Formas de contagio de las ITS

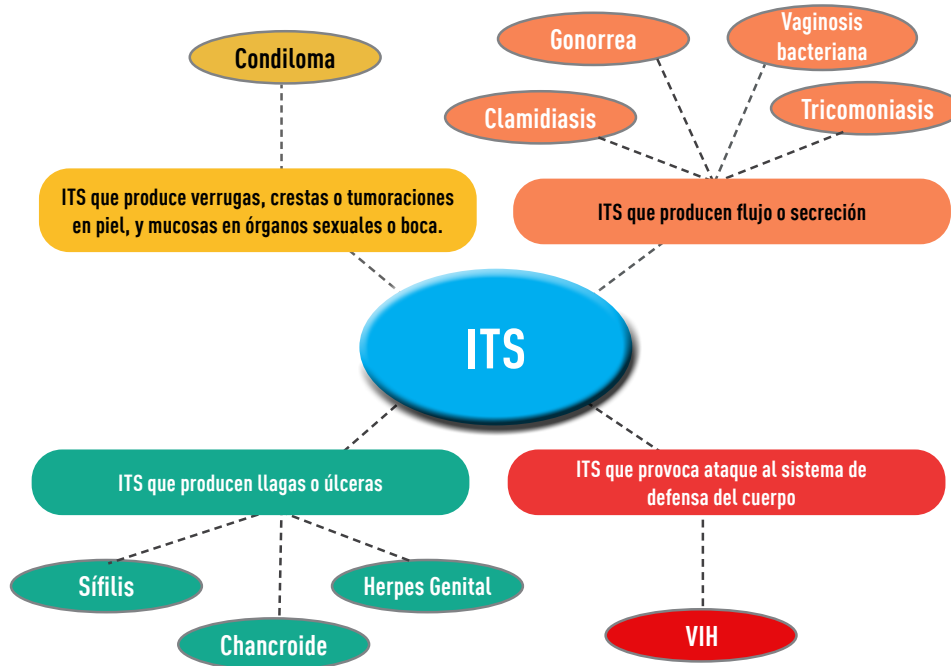


Figura 8.7. Adaptado de S. Cruz y T. Sotelo, Facultad de Ciencias de la Salud-Universidad Rafael Landívar.

### Síntomas más frecuentes de una ITS

1. Exudado uretral o micción dolorosa en hombres.
2. Úlceras o llagas en los genitales de hombres y mujeres.
3. Sensibilidad anormal o dolor en la parte del abdomen bajo en mujeres.
4. Comezón o exudado vaginal.
5. Micción o relaciones sexuales con dolor.

### Tratamiento

- La mayor parte de las ITS son tratables con antibióticos: gonorrea, sífilis, clamidia.
- Las ITS causadas por virus no se pueden curar, aunque sus síntomas se pueden manejar de modo de mejorar la calidad de vida del paciente (hepatitis B, herpes, sida).

### Medidas de prevención y protección

- Permanecer informado y romper mitos.
- Retrasar el inicio de la vida sexual .
- Mostrarse observador.
- Ser selectivo.
- Ser honesto.
- Ser precavido.
- Tener relaciones con una sola pareja sexual, de preferencia.
- Reducir el número de compañeros sexuales.
- Recibir atención médica lo más tempranamente posible.

Cuando una persona tiene alguna duda sobre algún síntoma o cree tener algo, lo más prudente es acudir cuanto antes al doctor: los hombres a un urólogo y las mujeres al ginecólogo. Otra opción es acudir al centro de salud comunitario o a Aprofam, en donde encontrará médicos especialistas que la pueden apoyar. Aprofam brinda apoyo en línea en el siguiente enlace: [www.aprofam.org.gt](http://www.aprofam.org.gt)

## Principales infecciones de transmisión sexual

Las más conocidas y las que con más frecuencia se presentan son de acuerdo a su clasificación: las que producen flujo o secreción, las que producen llagas o úlceras, las que producen verrugas y las que afectan el sistema inmunológico.

**Gonorrea.** Es una de las ITS más frecuentes y contagiosa. En los hombres, los síntomas son ardor al orinar y secreción amarilla y purulenta por el pene. Las mujeres generalmente no presentan síntomas al inicio de la enfermedad, solo después de algún tiempo incluso cuando los presentan estos pueden ser tan inespecíficos que se confunden con síntomas de cualquier otra infección vaginal. Entre los primeros síntomas que presentan las mujeres se encuentra una sensación de dolor al orinar, aumento de flujo vaginal, secreción y dolor en el bajo vientre.

Si no se trata, puede producir problemas graves y permanentes a la salud, tanto en hombres (inflamación del epidídimo, dolor en los testículos, infertilidad), como en mujeres (dolor pélvico crónico, daño a las trompas uterinas, infertilidad) y en casos extremos de la infección puede irse a la sangre y articulaciones, incluso puede atacar el corazón y el hígado. En las mujeres embarazadas puede provocar el aborto o adelantar la fecha de parto. Si en la embarazada la infección no es tratada, el bebé puede nacer con problemas como infección en los ojos, en las articulaciones, entre otros.

**Trichomoniasis.** Es la ITS más frecuente en mujeres jóvenes sexualmente activas, los síntomas se presentan con más frecuencia en mujeres, las mujeres infectadas presentan una secreción espumosa amarillo verdosa con mal olor. Ambos sexos presentan dolor al momento del acto sexual, dificultad para orinar y picazón en los órganos genitales. En embarazadas la infección puede adelantar la fecha de parto.

**Clamidia.** Es una enfermedad poco conocida pero muy frecuente y peligrosa, generalmente no aparecen síntomas y cuando los hay son muy leves. Se le conoce como la enfermedad silenciosa. Los hombres sienten ardor y tienen una secreción clara antes de orinar frecuentemente en las primeras horas de la mañana. En las mujeres muchas veces los síntomas no se manifiestan, pero las consecuencias son graves: la mujer puede quedar estéril o en caso de estar embarazada, la infección puede adelantar la fecha de parto y el bebé nacer con la infección en los ojos o pulmones.

**Herpes Genital.** Es más frecuente en mujeres que en hombres, aunque la mayoría de las personas no presentan síntomas. La enfermedad no tiene cura solo se controla. Aparece y desaparece periódicamente, solo es posible tratarla para reducir los síntomas. La enfermedad se presenta con ampollas o heridas dolorosas en los órganos genitales o el ano. Estas heridas sin tratamiento, desaparecen solas, pero al pasar el tiempo reaparecen en el mismo lugar. En los periodos de ampollas o heridas, las personas son trasmisoras de la enfermedad. En embarazadas la infección aguda puede producir aborto o infecciones graves en el bebé.

**Sifilis.** Puede ser transmitida por contacto sexual vaginal, oral o anal y de una embarazada infectada al feto durante el embarazo. Tiene cuatro fases: primaria, secundaria, latente y terciaria. El primer síntoma es una pequeña úlcera en los órganos genitales, con ganglios inguinales que surgen de 15 a 21

días después de la relación sexual con la persona infectada. Está úlcera desaparece sin tratamiento, pero la enfermedad continua en la sangre y si no es tratada puede acarrear complicaciones para el sistema nervioso, los huesos, el corazón, los ojos y puede provocar hasta la muerte. La mujer embarazada podrá pasar al enfermedad al feto; el bebé puede nacer con neumonía, ceguera, parálisis, malformaciones congénitas, lesiones de órganos internos y huesos o muerto.

**Infección genital por el virus del papiloma humano (VPH).** Es una infección común en hombres y mujeres. Algunas de estas infecciones son llamadas de alto riesgo (cáncer de cuello de útero) y otras de bajo riesgo (verrugas genitales). Al menos el 50% de las personas con vida sexual activa contraerán el VPH genital y la mayoría de las personas que se infectan no presentan síntomas.

**Condiloma Acuminado o Verrugas genitales.** Es una enfermedad provocada por el virus del papiloma humano (VPH). Aparecen verrugas alrededor de los órganos genitales o del ano. Los sitios más frecuentes de aparición de verrugas son: pene, vulva, vagina y ano. Es importante ir al médico a la primera señal, ya que si no se trata rápido las verrugas crecen, se multiplican y el tratamiento es más doloroso.

**Infección por el VPH de alto riesgo.** Se considera una lesión pre-maligna relacionada al cáncer de cuello uterino y esta es la consecuencia más grave de la infección por VPH. Se puede detectar con el examen rutinario del papanicolau.

Tabla 8.1. Mitos con relación a las ITS

Mito	Realidad
Solo las prostitutas y homosexuales pueden padecer de una ITS.	Cualquier persona sin importar su condición social, la raza, religión, sexo y edad pueden adquirir una ITS si tienen relaciones sexuales sin protección.
Con una sola relación sexual no hay contagio.	Falso, basta una relación sexual sin protección para contraer una ITS.
Los jóvenes nunca padecen de ITS.	Falso, los jóvenes y adolescentes son quienes más se exponen algunas veces a contraer una ITS, por falta de información.
Si ya ha tenido una ITS esta no vuelve a repetirse.	Falso, una persona que tuvo una ITS y fue tratada oportunamente puede volver a infectarse si vuelve a tener relaciones sexuales sin protección.
Cuando tienes una ITS puedes automedicarte con algún antibiótico.	Falso, el medicamento debe ser recetado por el medico, pues el tratamiento no es igual para todas las ITS.



Figura 8.8. VIH/SIDA



Figura 8.8. Tomada de «¿Qué es el VIH?», por Cruz Roja Guatemala.

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) ha colocado a la humanidad ante una pandemia denominada la plaga del siglo por las graves consecuencias que representa, no solo para quienes contraen el virus, sino para sus familiares y personas y personas allegadas.

El SIDA es la etapa final de la infección por el VIH, que produce la incapacidad del organismo para defenderse.

La palabra SIDA significa:

- Síndrome:** conjunto de signos y síntomas que revelan la existencia de una enfermedad
- Inmuno:** se refiere al sistema inmunológico, que es la capacidad natural del organismo para defenderse de la enfermedad.
- Deficiencia:** significa insuficiencia o incapacidad.
- Adquirida:** significa que no es congénita, no se nace con la enfermedad.

El VIH ataca el sistema inmunológico que no es más que el encargado de la defensa del cuerpo (es el que defiende al organismo de las agresiones de los virus, bacterias, hongos y parásitos altamente capaces de atacar nuestro organismo).

La persona infectada por VIH, es la portadora del virus, o sero positiva; no quiere decir que esta persona tenga SIDA, pero si puede transmitir la infección a otra persona, incluso, puede ser la portadora y verse sana. Este periodo puede ser de 5 a 10 años.

El SIDA corresponde a la etapa en la cual se desarrollan síntomas y signos de enfermedades características en personas infectadas con el VIH.

El VIH se detecta por medio de varios tipos de análisis de sangre, los más conocidos son las pruebas rápidas y la prueba o test Elisa, los cuales se realizan previa consejería o asesoría sobre el tema. Es importante saber que estas pruebas determinan si el organismo está produciendo anticuerpos contra el virus.

Debemos saber que existe un periodo de ventana, en el cual la prueba de VIH sale negativa a pesar de encontrarse la persona infectada. Esto se debe a que recién la persona se infecta, el cuerpo demora en producir los anticuerpos y puede ser de 2 a 12 semanas. Esto significa que si alguien se realiza la prueba dentro de este periodo puede salir negativa. Es importante que una vez la primera prueba salga positiva debe repetirse con otro test para confirmar el resultado.

El VIH, está presente en los fluidos del organismo tales como la sangre, el semen, las secreciones vaginales, la leche materna, la saliva, las lágrimas. Pero solo en cuatro de estos fluidos existe una concentración de VIH en cantidad suficiente para resultar infecciosa esto son: sangre, semen, secreciones vaginales, leche materna.

Figura 8.9. Vías de transmisión

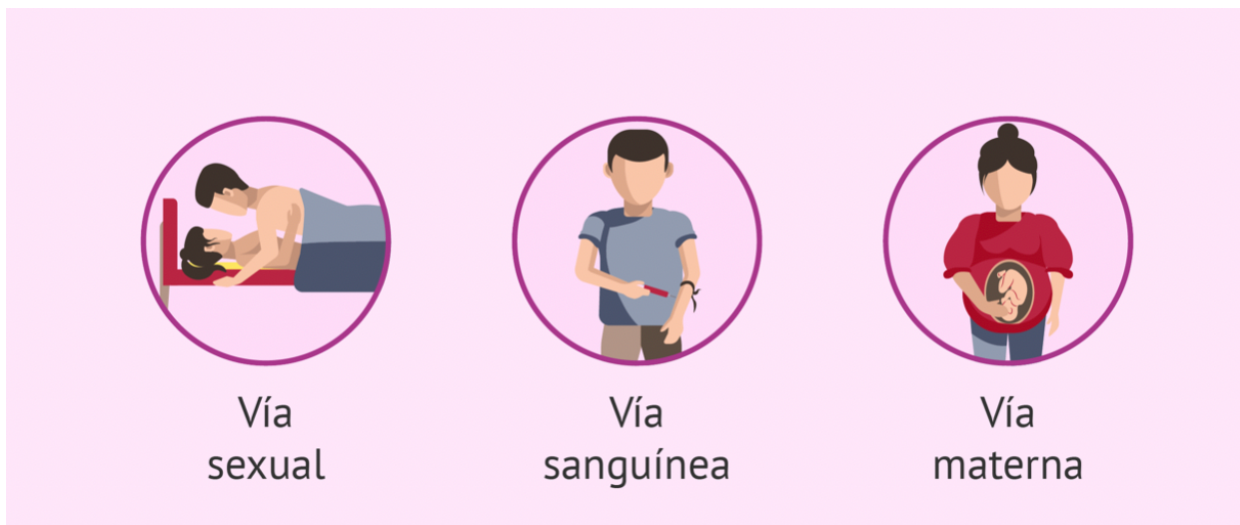


Figura 8.9. El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), responsable del SIDA puede transmitirse por vía sanguínea, sexual o materna. «Vías de transmisión del VIH», por Andrea Rodrigo y Zaira Salvador, en Reproducción Asistida ORG.

**Transmisión vía sexual:** puede ser por relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada. Ocurre por medio de lesiones, laceraciones o heridas a veces microscópicas, que se producen durante la penetración, sea esta vaginal o anal. También cuando se practica sexo oral, cuando el virus presente en el semen o secreciones vaginales, penetran por lesiones microscópicas que encontramos en la boca (lesiones producidas con el cepillo de dientes, encías inflamadas, llagas en la boca).

Las prácticas sexuales que tengan los individuos los colocaran en alto o bajo riesgo de adquirir el VIH, entre estas prácticas podemos mencionar:

- Sin riesgo:** caricias, besos, masturbación, masajes, abrazos.
- Poco riesgo:** besos húmedos o linguales, relaciones sexuales con condón.
- Riesgosas:** sexo oral sin protección, masturbación en pareja cuando la piel está lesionada.
- Peligrosas:** coito vaginal y anal sin protección.

**Transmisión vía sanguínea:** ocurre cuando se administra una transfusión de sangre o sus hemoderivados contaminados. Puede contagiarse también con el intercambio de jeringas o agujas contaminadas, navajas de afeitar, cepillos de dientes u otros objetos punzo cortantes. Al realizar prácticas como la acupuntura, perforaciones, piercing, tatuajes, con equipo o material no esterilizado usado con personas infectadas y expuesto a secreciones.

**Transmisión por vía perinatal:** se da durante el embarazo y el parto, por intercambio de sangre que tiene lugar a través de la placenta entre la madre y el feto. También ocurre durante el parto y la lactancia. El mayor riesgo de transmisión es durante la labor de parto y el parto.

Tabla 8.2. El VIH no se transmite por medio de...

EL VIH NO SE TRANSMITE POR MEDIO DE...			
	<b>Un apretón de manos</b>		<b>Besos</b>
	<b>Comida</b>		<b>Intercambio de cubiertos</b>
	<b>Intercambio de Dinero o monedas</b>		<b>Compartir duchas</b>
	<b>Uso de Servicios Higiénicos</b>		<b>Visitas a centros médicos</b>
	<b>Lugares de trabajo</b>		<b>Acudir a la escuela</b>
	<b>Uso de transportes públicos o taxis</b>		<b>Uso de fuente pública</b>
	<b>Uso de teléfonos públicos</b>		<b>Dar abrazos</b>
	<b>Reuniones de amigos</b>		<b>Bebida o café en un bar</b>
	<b>Compartir piscinas o gimnasios</b>		<b>Visitas a salas de espectáculos</b>
	<b>Contactos cotidianos</b>		<b>Abrir puertas</b>
	<b>Conversar</b>		

Nota. Tabla publicada por NotisaludETS, 2015.

## Síntomas frecuentes de infección de VIH:

- Fatiga injustificada y persistente.
- Fiebre inexplicable y persistente por más de un mes.
- Escalofríos que causan temblores o sudores nocturnos.
- Infecciones de la piel que no desaparecen.
- Adelgazamiento brusco y progresivo, pérdida de más de 10% de su peso por mes.
- Infecciones vaginales crónicas (continuas).
- Manchas o granos de color rosado púrpura.
- Diarrea persistente y abundante por más de un mes sin causa aparente.
- Tos seca y persistente, combinada con dolor de espalda.
- Ganglios inflamados en cuello, axilas o ingle.
- Manchas en la boca, gruesas y blanquesinas (candidiasis).

Existen medicamentos eficaces para combatir muchas de las infecciones que se relacionan con el VIH-SIDA, estos medicamentos no curan el SIDA, ni eliminan el virus del cuerpo, pero son útiles para prolongar y mejorar la vida de las personas viviendo con VIH-SIDA.



Fuente: STECYL (1 de diciembre de 2017). Recuperado de <http://stecyl.net/1-diciembre-dia-internacional-de-lucha-contr-el-sida/>



Figura 8.10. Datos de SIDA



Figura 8.10. «En el país crecen los casos de VIH Sida: en San Francisco es más alarmante», por Diario La Voz de San Justo.

## Prevención y cuidado del VIH/SIDA e ITS

Las principales causas para contraer ITS y VIH es la falta de información o el desconocimiento de cómo estas enfermedades se transmiten y los cuidados a tomar en cuenta para evitar este tipo de infecciones, a continuación se enumeran una lista de recomendaciones que te ayudaran a informarte sobre la manera de prevenir este tipo de enfermedades y cuidar así tu salud sexual y reproductiva:

1. La abstinencia es la mejor manera de prevenir las infecciones de transmisión sexual.
2. Infórmate y educa sobre este tipo de enfermedades y si es necesario incluye un cambio de comportamiento que te permita cuidar tu salud.
3. Identifica los síntomas de las ITS
4. Si tienes una vida sexual activa práctica el sexo protegido para evitar cualquier tipo de contagio y la prevención de un embarazo no planificado.
5. Infórmate sobre los métodos que regulan la natalidad y los más indicados para protegerte de este tipo de infecciones.
6. De padecer cualquier tipo de contagio acude a tu médico inmediatamente para recibir el tratamiento oportuno.



## Fortalece tu aprendizaje

Actividad

7

### Análisis de caso



**Instrucciones:** analiza el siguiente caso y responde las preguntas que se te presentan a continuación.

CASO



Fuiste al laboratorio de un hospital nacional a realizarte un examen de laboratorio porque empezaste a sentir mucho cansancio y tenías una tos que no paraba con ningún medicamento. Entonces, aprovechando tu visita al laboratorio, decidiste hacerte exámenes para ver si tenías alguna ITS. Días después recoges los resultados y para tu asombro miras que el examen es positivo para VIH.

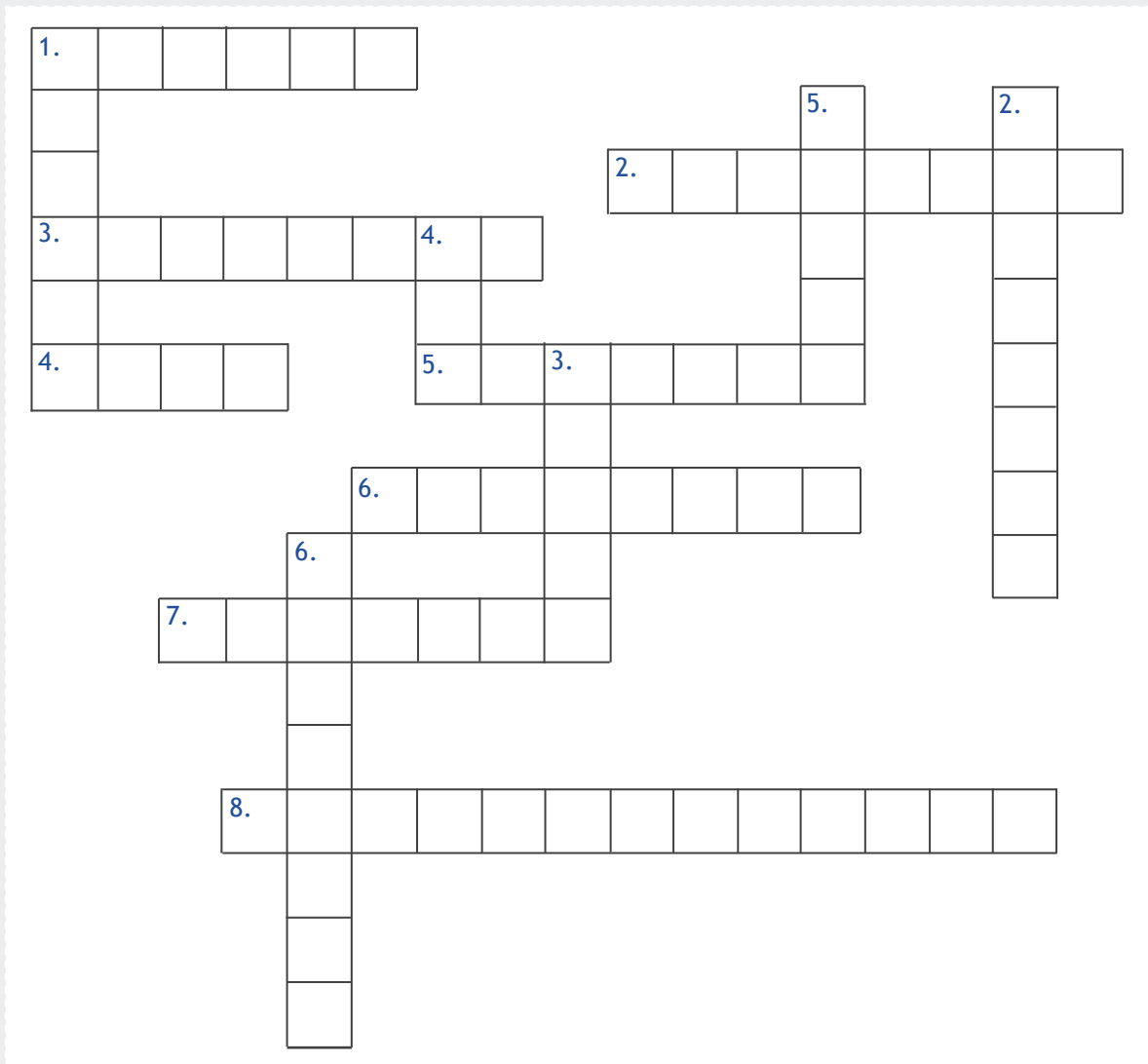
- ¿Quién crees que pudo infectarte?
- ¿Alguna vez pensaste que podrías llegar a infectarte? ¿Por qué?
- ¿Qué piensas ahora que estás infectado?
- ¿A quién le contarías sobre la infección?
- ¿Crees que las personas de tu entorno te rechazarían? ¿Por qué?
- ¿Informarías de tu infección a quienes estuvieron en contacto sexual contigo?
- ¿Qué conducta de riesgo crees que está favoreciendo la presencia de esta infección en tu entorno?

Fuente: adaptado de «Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad», por J. Vanegas, 2000, p. 139.





**Instrucciones:** a continuación, encontrarás un crucigrama en el que se forman palabras referentes a las ITS. Resuélvalo y consulta tus dudas en este material o con tu docente.



**Horizontales**

1. Ampollas llenas de agua es uno de sus síntomas.
2. Son los piojos púbicos.
3. Es producida por el gonococo.
4. Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.
5. ITS que se da en tres fases.
6. Relaciones en donde participan hombres y mujeres.
7. Llaga producida por sífilis
8. Relaciones que tiene hombre y mujer usando sus órganos sexuales.

**Verticales**

1. Producen ITS.
2. Llamados también verrugas genitales.
3. Salida de pus en los órganos genitales
4. Enfermedad de transmisión sexual.
5. Microorganismo causante de ITS.
6. Produce enfermedades como sífilis.

## Sesión 28:



# Paternidad responsable

Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Para ello se te invita a que contestes las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es tu proyecto de vida?
- ¿Has establecido un orden entre tus prioridades, valores y expectativas de vida?
- ¿Qué implica la paternidad responsable?
- ¿Cómo relacionas la salud sexual y reproductiva con el término paternidad responsable?
- ¿Contruyes tu proyecto de vida con actos responsables?

### Sabías que...

El 15 % de todos los embarazos registrados en América Latina y el Caribe se producen en mujeres menores de 20 años.

## Paternidad responsable

El término *paternidad responsable* hace referencia al ejercicio de seres humanos en capacidad de reproducción que actúan planificando la llegada de un nuevo ser, consientes que el procrear implica un compromiso recíproco de ambos miembros de la pareja al garantizar vivienda, alimentación, educación y salud a sus hijos además de brindarles amor, amistad, tiempo y protección, siendo estos últimos los más importantes para la formación de seres humanos dignos y saludables.

### La paternidad responsable implica varios aspectos entre los que se mencionan:

- En relación a los procesos biológicos, los adecuados conocimientos de la funcionalidad de los órganos reproductores sexuales femeninos y masculinos permitirán establecer medidas de autocuidado oportuno para reducir al máximo los factores de riesgo asociados a la salud sexual y reproductiva.
- Las habilidades psicológicas como el manejo de las emociones y el autocontrol ayudan al dominio de la tendencia instintiva y pasional para que se ejerza sobre ellas la razón y la voluntad, minimizando el riesgo de padecer ITS o embarazos no planificados, promoviendo una actitud responsable y comprometida.
- Las condiciones físicas, económicas, psicológicas y sociales relacionadas a la paternidad responsable se ponen en práctica para determinar el número de hijos

que se desee tener, es entonces en la etapa preconcepcional donde la pareja abordará estos temas. Por lo tanto un embarazo no debe ser una sorpresa sino por el contrario debe ser el resultado de una preparación de la pareja orientada por personal médico especializado.

La paternidad responsable se refiere al momento en que el hombre y la mujer al unirse pueden convertirse en padres, este momento tiene un valor significativo para su vida y para la vida del nuevo ser, proveyéndole condiciones optimas de vida, donde ambos asumen ante sí y los demás la responsabilidad de la nueva vida suscitada por ellos.

Figura 8.11. Prevención del embarazo

**UNIVERSIDAD SALUDABLE**

## Prevención del embarazo

Las consecuencias de un embarazo no deseado son muchas, y la mayoría ocurre en la adolescencia.

**¿Crees que es hora de ser mamá?**

**Ser mamá es...** pensar primero lo que quieres en la vida. Escuchar algo que me guste, salir adelante y ayudar a mi gente.

**Ser mamá?** Juego charlatán. Todo tiene su tiempo. Vale el risk antes de crear una mamá.

**¿Quiero ahora?**

**DECIDIR** EL DESAFÍO

Si ahora no buscas un embarazo, usa anticonceptivos. El preservativo también te protege de infecciones de transmisión sexual. #planificado

Solo existen dos formas para evitar un embarazo no deseado. **La abstinencia total o el uso de anticonceptivos.**

**Mantener relaciones sexuales conlleva responsabilidad. Lo ideal es abstenerse hasta tener la madurez para entender su significado y consecuencias.**

**TODO TIENE SU TIEMPO**

**VIVE TU VIDA ANTES DE CREAR UNA VIDA**

La Organización Mundial de la Salud fija los límites de la adolescencia entre los 10 y 20 años.

El porcentaje de hijos de madres adolescentes sobre el total de nacimientos en 1958 era del 11.2%.

A finales del siglo XIX el porcentaje de hijos de madres adolescentes sobre el de nacimientos era del 15%.

Según el INEGI durante el año 2000 sucedieron en el país cerca de **366 mil nacimientos** de madres de 15 a 19 años.

Estados Unidos es el país industrializado con mayor tasa de embarazos adolescentes.

La UNESCO indica que las madres muy jóvenes (especialmente las menores de 15 años) tienen una mortalidad materna 2.5 veces mayor que las de 20 a 24 años.

Figura 8.11. Prevención del embarazo, por Universidad saludable, Universidad Autónoma de Campeche, México.

## Planificación familiar

Es una herramienta de apoyo a parejas para una libre y voluntaria decisión acerca de cuántos hijos quieren, pueden y desean tener, por lo que deben estar bien orientados sobre los distintos métodos de planificación para prevenir embarazos no planificados.

Es importante también destacar que los jóvenes deben ser educados sobre el uso responsable de los métodos anticonceptivos y la abstinencia para no correr el riesgo de ser padres, dejando a un lado su proyecto de vida y asumiendo roles de responsabilidad familiar a edades muy tempranas. Esta

información brindar un mayor conocimiento sobre el funcionamiento de su cuerpo y medidas básicas de autocuidado para la prevención de enfermedades, abortos y embarazos no planificados lo que de alguna manera extenderá su proyecto educativo y de formación profesional.

Ante lo expuesto concluyo en que tanto la familia como la pareja en el libre ejercicio de una vida sexual activa deben ser orientadas al uso responsable y seguro de los métodos anticonceptivos para garantizar al máximo la salud y el disfrute en el ejercicio de una vida sexual libre, plena y responsable.

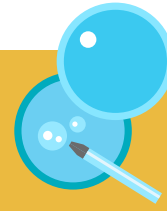
## **Métodos de planificación familiar**

Los métodos anticonceptivos son los medios o instrumentos que se usan para impedir o reducir significativamente las posibilidades de un embarazo en mujeres fértiles, que mantienen relaciones sexo genitales con hombres. No existe un método anticonceptivo que sea «el mejor» para todas las mujeres. El método adecuado depende de muchos factores y puede cambiar con el tiempo.

Antes de elegir un método anticonceptivo es necesario visitar a un médico o enfermera y discutir algunos temas importantes, por ejemplo:

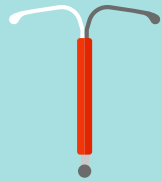
- La intención de quedar embarazada pronto, dentro de algunos años o nunca.
- Cómo funciona cada método para prevenir el embarazo.
- Posibles efectos secundarios.
- Con qué frecuencia se tienen relaciones sexuales.
- La cantidad de parejas sexuales.
- La salud en general.
- La comodidad del método y sus posibles inconvenientes, como por ejemplo: recordar tomar la píldora todos los días, pedirle a la pareja que se ponga un condón, entre otros.

# FUNCIÓN DE LOS ANTICONCEPTIVOS



La función de los anticonceptivos es prevenir el embarazo de diferentes maneras, dependiendo del método al que el anticonceptivo pertenece, se habla de:

- 1. MÉTODOS NATURALES:** el principio y la forma como estos anticonceptivos funcionan son alrededor del ciclo menstrual. Lo importante es conocer cuándo se está ovulando para evitar relaciones sexuales. Los más conocidos son: ritmo o calendario, temperatura basal, método de Billings, coito interrumpido.
- 2. MÉTODOS QUÍMICOS:** estos contienen espermicida (en óvulos o gel) y funcionan como barrera, eliminando los espermatozoides.
- 3. MÉTODOS QUIRÚRGICOS:** son procedimientos que dejan a la mujer sin la posibilidad de tener un embarazo y al hombre de provocarlo. Para las mujeres está la ligadura de trompas (salpigoclastia) y en los hombres, la vasectomía.
- 4. MÉTODOS HORMONALES:** impiden el embarazo al utilizar versiones sintéticas de las hormonas naturales. Actúan deteniendo la ovulación, espesando la mucosidad del cuello del útero para que sirva de barrera al semen, y haciendo que la mucosa del útero sea delgada y poco acogedora para un óvulo fecundado. Existen varias opciones: pastillas, inyecciones, parches, anillo vaginal, implante subcutáneo.
- 5. MÉTODOS DE BARRERA:** impiden que el óvulo y los espermatozoides se unan. Son los únicos que también evitan la transmisión de infecciones. Entre ellos están: condón femenino y masculino, y el DIU.



Las opciones para la planificación familiar son muchas, por eso acudir al ginecólogo es indispensable para que refiera cuál es el mejor método dependiendo del estilo de vida y de la salud. Sobre este tema, también se puede acudir para orientación a los centros de salud y a Aprofam.

Es importante diferenciar entre sexo seguro y sexo protegido. El sexo seguro es cualquier práctica en la cual se dé un placer sexual, pero sin intercambiar fluidos, como puede ser bailar, besar o actividades virtuales. El sexo protegido serán los métodos que se usen en algún tipo de actividad sexo genital y protejan para prevenir cualquier infección, por ejemplo, los condones, dedos o telas de látex para sexo oral.



## Fortalece tu aprendizaje

Actividad

9

### Reflexión



**Instrucciones:** analiza cada uno de los cuestionamientos que se te presentan y anota tu respuesta.

- ¿Saber sobre métodos anticonceptivos, en qué me puede ayudar?
- ¿Qué significa, a nivel personal y en pareja, aprender a conocer la variedad de métodos anticonceptivos?

Actividad

10

### Video



**Instrucciones:** lleva a cabo lo que se te indica a continuación.



- Visualiza el siguiente video:  
Alcalá, Y. (13 de enero de 2013). Cómo colocar un condón. México: Yosahandi Alcalá. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=AH-i1RCJTGU&t=131s>
- ¿Cuáles crees que son los cinco pasos más importantes de conocer al momento de poner el condón?
- Menciona los cinco pasos más importantes que debes considerar en la elección asertiva del método anticonceptivo a usar.





## REFLEXIÓN FINAL

Cada persona tiene en sus manos el poder de cuidar y valorar su cuerpo, así también de disfrutar de una vida sexual saludable. Aunque la sexualidad es un tema rodeado de tantos mitos y tabúes, hay que aprender a reconocer los riesgos y las consecuencias en la vida si no se tiene la información adecuada y la conciencia de ser responsables.

Es normal que la salud sexual evolucione a medida que vamos madurando. Para mantenerse sano, lo mejor es reflexionar regularmente sobre los pensamientos, sentimientos y emociones relacionados con la salud sexual y en los demás aspectos, así como estar informados para una mejor toma de decisión. Hacerlo con anticipación nos preparará para encuentros sexuales más responsables y tener una vida plena.





## Plan de autocuidado

### Unidad 8. Salud sexual y reproductiva

**Instrucciones:** de acuerdo al trabajo y estudio desarrollado en esta unidad de aprendizaje, realiza un análisis personal sobre tu situación actual de salud, en el área de la salud sexual y reproductiva. Posteriormente, redacta el plan de acción que se te solicita, indicando como mínimo tres posibles soluciones a cada factor de riesgo encontrado. Debes tomar en cuenta:

- Identificar y analizar los factores de riesgo y de protección para la salud personal, en el área de la salud sexual y reproductiva, con la mayor honestidad posible considerando que su utilidad es personal.
- Evaluar si hay factores de riesgo y/o protección importante para tu salud, en el área de la salud sexual y reproductiva (autoevaluación de la salud). Para esto puedes apoyarte en lo trabajado durante la unidad.
- Para cada factor analizado, pregúntate cuál es la gravedad del riesgo, la posibilidad de intervenir y la posible solución.

**Plan de acción:** intervenciones que consideras para mantener o mejorar tu estado de salud.

Áreas de salud	Factor de riesgo para la salud (descripción)	Análisis: explicar por qué es un factor de riesgo	Posibles soluciones	Factor de protección para la salud (descripción)	Análisis: explicar por qué es un factor de protección
Salud sexual y reproductiva					

**Reflexión final:** ideas, sentimientos, motivaciones que te provoca tu autoanálisis.

#### REFLEXIÓN

Reflexiona sobre el beneficio del conocimiento de las técnicas de RCP	
¿Qué aprendí?	
Sentimientos	
Motivaciones	

**Anexos.** Debes adjuntar test, cuestionarios resueltos, talleres, hojas adicionales de información y análisis que elaboraste en las anteriores sesiones.



# Referencias

- Alcalá, Y. (13 de enero de 2013). *Cómo colocar un condón*. México: Yosahandi Alcalá. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=AH-i1RCJTGU&t=131s>
- Alerta Médica (S.f.) *¿Cómo practicar el auto examen de mama?* [Infografía en Blog]. Corporación Bi. Recuperado de <https://blog.corporacionbi.com/solucionesbi/alerta-medica/blog/infografia-como-practicar-el-auto-examen-de-mama>
- Álvarez, J. (2001). *Sexoterapia integral*. México: El Manual Moderno.
- Centro de estudios y acción social panameño (CEASPA) (Agosto, 2008). *Manual sobre salud sexual y reproductiva. Guía para facilitadores y facilitadoras*. Panamá: CEASPA-UNFPA-MINGOB. Recuperado de [https://www.academia.edu/16216819/CEASPAUNFPAMINGOB\\_Manual\\_sobre\\_Salud\\_Sexual\\_y\\_Reproductiva\\_Gu%C3%ADa\\_para\\_Facilitadores\\_y\\_Facilitadoras](https://www.academia.edu/16216819/CEASPAUNFPAMINGOB_Manual_sobre_Salud_Sexual_y_Reproductiva_Gu%C3%ADa_para_Facilitadores_y_Facilitadoras)
- Cruz Roja Guatemala (2017, Noviembre 29). *¿Qué es el VIH?* [Publicación en página de Facebook] Recuperado de [shorturl.at/myBMT](http://shorturl.at/myBMT)
- Diario La Voz de San Justo (18 de julio de 2019). *En el país crecen los casos de VIH Sida: en San Francisco es más alarmante* [infografía en Blog]. Recuperado de <http://www.lavozdesanjusto.com.ar/noticias/articulo/en-el-pais-crecen-los-casos-de-vih-sida-en-san-francisco-es-mas-alarante----68875>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) (2017). *Derechos sexuales y reproductivos* [Infografía en sitio web]. Recuperado de <https://colombia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-infograf%C3%ADa>
- Larocca, F. (s.f.). Donde se habla de las vocaciones en general. *Monografias.com*. [Sitio web]. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos97/donde-se-habla-vocaciones-general/donde-se-habla-vocaciones-general.shtml>
- NotisaludETS (10 de mayo de 2015). *El VIH no se transmite por medio de...* [Publicación en Blog] Recuperado de <http://notisaludets.blogspot.com/2015/05/el-vih-no-se-transmite-por-medio-de.html>
- Rodrigo, A., y Salvador, Z. (30 de noviembre de 2018). *Vías de transmisión del VIH* [Infografía en Blog]. Reproducción Asistida ORG. Recuperado de <https://www.reproduccionasistida.org/contagio-del-vih-a-traves-del-semen/transmision-de-vih/>
- Sacristán, L. (15 de abril de 2019). Siete aplicaciones gratuitas para controlar la menstruación en tu Smartphone IOS o Android. *Xatakamovil*. [Sitio web]. Recuperado de <https://bit.ly/31Vaxwx>
- Universidad saludable (s.f.). Prevención del embarazo [Infografía en sitio web]. Universidad Autónoma de Campeche, México. Recuperado de <https://universidadsaludable.uacam.mx/view/download?file=2712/Prevenci%C3%B3n%20del%20embarazo.pdf&tipo=paginas>
- Vanegas, J. (2000). *Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad* (p. 139). Bogotá, Colombia: Manual Moderno.
- Zarnowski, D. (2018, Noviembre 16). Autoexamen testicular [Publicación en página de Facebook] Recuperado de <https://www.facebook.com/Dr.DavidZarnowski/photos/autoexamen-testicularforma-en-que-se-realiza-el-examenlos-test%C3%ADculos-tambi%C3%A9n-lla/1204924116299232/>



## Conoce +

Para ampliar tu conocimiento y afianzar tu criterio sobre algunos conceptos relacionados con la salud sexual y reproductiva, se te recomienda que consultes los siguientes documentos para su análisis:

Hayman, S. (1995). *Guía de los métodos anticonceptivos. Los pros y contras de cada opción*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.

Instituto Mexicano de Seguridad Social y Consejo Nacional de Fomento Educativo. (2016). *Hablemos de sexualidad. Guía para instructores comunitarios y promotoras de educación inicial*. México: Conafe.

McCary, J. (2000). *Sexualidad humana de MacCary*. (4.<sup>a</sup> ed.). México: El Manual Moderno.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco). (2018). Por qué es importante la educación integral en sexualidad. *Unesco*. [Sitio web].

Recuperado de <https://es.unesco.org/news>