

Guía de preguntas frecuentes sobre Educación y Salud Sexual

PRESENTACIÓN

El Consejo Estatal de Población (COESPO) como responsable de la política de población tiene entre sus propósitos primordiales, promover una cultura demográfica en beneficio del desarrollo humano, implementando acciones que fomenten y fortalezcan la coordinación interinstitucional.

Uno de los grupos poblacionales considerados prioritarios para promover una cultura demográfica es el de los adolescentes y jóvenes. La educación integral en sexualidad es, sin duda, un tema considerado de gran relevancia dentro de la política de población para trabajar con este sector de la población.

Adolescentes y jóvenes, al igual que el resto de la población, están expuestos a un bombardeo de información sobre su sexualidad; en este grupo etario la información llega de boca a boca y de diferentes fuentes, se transmite por amigos, familiares, compañeros de escuela, libros, internet, revistas, televisión, etc.

Existe una diferencia importante entre estar expuesto a una cantidad masiva de información y estar involucrado en una educación integral en sexualidad. En pleno siglo veintiuno hay un gran número de adolescentes y jóvenes que realmente no han tenido la oportunidad de recibir educación sexual y pensar sobre cómo la sexualidad forma parte de sus vidas o de cómo tomarán sus propias decisiones acerca de ella. Desde hace muchos años que se habla de educación sexual, pero gran parte de los programas educativos se centran sólo en ciertos temas de la educación sexual, sin revisarlos de manera integral.

Las y los adolescentes y jóvenes están ávidos de obtener una información veraz y oportuna, y desean tener la posibilidad de hablar sobre este tema de manera abierta y honesta, lo que se traduce en una vigente necesidad de educación integral en sexualidad.

El COESPO implementa un programa de educación integral en sexualidad promoviendo que esta población analice los diversos valores existentes, aclaren sus dudas, sentimientos y responsabilidades y de qué forma viven su sexualidad. A través de la implementación de este programa en escuelas secundarias y bachilleratos, se ha realizado el levantamiento de las dudas más frecuentes expuestas por los adolescentes y jóvenes, mismas que se presentan en esta guía con respuestas breves y concisas, las cuales se han clasificado en seis categorías.

I. EDUCACIÓN Y SALUD SEXUAL

1. ¿Qué es la adolescencia?

Es una de las etapas de la vida que se ubica entre los 10 y 19 años de edad (definición cronológica). Se inicia con la pubertad, la cual se caracteriza por cambios biológicos y corporales como lo es la adquisición de la capacidad reproductiva (definición biológica). Los cambios emocionales más importantes que se presentan, son la búsqueda de la identidad, la separación de los padres y el fortalecimiento del yo (definición psicológica). En lo cognoscitivo el adolescente pone en juego sus habilidades y sus capacidades de reflexión de la información adquirida complementándola o generando una idea nueva. Además se le concibe como un periodo de aplazamiento y preparación para las responsabilidades de la vida adulta: encontrar empleo, iniciar la vida en pareja o convertirse en padre o madre (definición sociocultural).

2. ¿Qué es sexo?

Es el conjunto de características físicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, determinadas biológicamente, que permiten diferenciar a un hombre y una mujer: es una construcción natural con la que se nace.

3. ¿Qué es sexualidad?

El modelo propuesto por Eusebio Rubio sugiere que la sexualidad es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas, las cuales dan origen a los cuatro holones sexuales: reproductividad, género, erotismo y vinculación afectiva interpersonal. Este modelo se basa en la Teoría del Sistema General, la cual indica que todos los subsistemas tienen manifestaciones entre sí. Es la integración de los aspectos físicos (anatomía y fisiología), emocionales (sentimientos y emociones) y sociales (las normas y reglas de lo que debe ser un hombre y una mujer en el área sexual). Se puede definir como la manifestación psicológica y social del sexo (¿Qué soy? ¿Cómo me siento emocionalmente de acuerdo a mi sexo? ¿Cómo me presento ante la sociedad de acuerdo a mi sexo?).

4. ¿Qué es género?

Es la diferencia que existe entre hombres y mujeres en cuanto a las ideas, valores y modos de actuar; estas diferencias no tienen un origen biológico, sino que son el conjunto de características sociales, culturales, políticas y psicológicas, que la sociedad asigna a las personas de forma diferenciada como propias de hombres y mujeres. Es una construcción sociocultural que varía a través de la historia y se refieren a los rasgos psicológicos y culturales que la sociedad atribuye a lo que considera "masculino" o "femenino" mediante la educación, el uso del lenguaje, la familia, las instituciones o la religión.

5. ¿Qué es la salud sexual?

La Organización Mundial de la Salud la define como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. La salud sexual es una responsabilidad del ser humano, así como el consentimiento sexual.

6. ¿Qué es la educación sexual?

Es la transmisión de las concepciones, normas y valores morales e ideología que cada cultura considera que deben servir para preservar el modelo social, cultural y económico. Es el impulso para que mujeres y hombres tengan acceso a los mismos recursos para iniciar de manera adecuada su educación sexual y así ir más allá de la información, incorporando actividades educativas con ejercicios de reflexión que los lleven al análisis de casos, desarrollando habilidades que mejoren la comunicación social verbal y la no verbal, fortaleciendo la autoestima; contribuyendo a la clarificación de valores y a la toma de decisiones; para así disfrutar de una vida sexual satisfactoria, sin riesgo y de procrear y decidir cuándo, con quién y con qué frecuencia tener relaciones sexuales, teniendo el conocimiento de métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables para la regulación de la fecundidad.

7. ¿Por qué es importante que conozcas tu cuerpo?

El conocer tu cuerpo te permite observar y reconocer lo que es natural y normal para ti, así serás capaz de percibir los cambios o alteraciones que puedan darse, los cuales indicarían la necesidad de acudir a recibir un servicio de salud. Las personas obtienen un mayor conocimiento sobre su cuerpo a través de la autoobservación, fomentando una cultura preventiva.

8. ¿Qué es la menstruación?

Es la expulsión del endometrio (pared del útero) en forma de sangrado vaginal, se presenta sino hay fecundación. La mayoría de las mujeres inician a menstruar entre los 10 y los 14 años y otras aún más temprano, lo cual podría considerarse como natural. Sin embargo, si llegas a los 16 años sin que hayas menstruado, debes consultar a un médico.

9. ¿Cuál es la diferencia entre periodo y ciclo menstrual?

Periodo menstrual son los días en que se presenta la menstruación (sangrado) el cual tiene una duración aproximada entre 3 y 5 días. El ciclo menstrual son los días que comprenden de una a otra menstruación. En promedio un ciclo puede ser de 23 a 35 días. Las mujeres pueden presentar ciclos regulares o irregulares, considerando los primeros cuando el número de días entre un ciclo y otro es similar; en los ciclos irregulares el número de días entre uno y otro es muy variado.

10. ¿Qué es el periodo fértil?

Cuando un óvulo maduro es expulsado del ovario, viajando por las trompas de falopio, hasta llegar al útero. Este se presentará de acuerdo al ciclo menstrual, en ciclos regulares se presenta, aproximadamente, a la mitad del ciclo y en ciclos irregulares es muy incierto determinarlo. En este periodo es cuando se presenta la fecundación.

11. ¿Qué es masturbación?

Manipulación de los genitales con el fin de conocer su cuerpo y sentir placer.

Es practicada, tanto por hombres como por mujeres, no causa daño físico ni mental, permite que los adolescentes ensayen su vida sexual futura.

12. ¿Qué es un holón?

Un *holón* es la parte de un sistema que a su vez es tan complejo en su organización interna que merece ser considerado como una totalidad en sí mismo. Es una parte/todo, como su etimología lo indica: “= *holos*”, que quiere decir todos, *totalidad*, completo. Más el sufijo “*on*” que se usa para denotar *parte*, como en *protón*, *electrón* o *neutrón*.

13. ¿Qué son los holones de la sexualidad?

Es el resultado de la integración de 4 potencialidades humanas: la reproductividad, el género, la vinculación afectiva interpersonal y el erotismo. Estos cuatro componentes de la sexualidad se llaman holones sexuales, porque son parte de los seres humanos, pueden ser estudiados en forma independiente, en las primeras etapas de la vida; cuando el desarrollo alcanza el final de la adolescencia deben revisarse en su totalidad.

14. ¿Qué es holón de la reproductividad?

La reproductividad es la dimensión de la sexualidad que tiene que ver con nuestra capacidad de reproducirnos, característica que compartimos con todos los seres vivos. En los seres humanos la reproducción implica muchas otras tareas además de ser padres o madres biológicos; como cuidar a los que se producen por un largo tiempo, educar a hijos e hijas y enseñarles a vivir mejor. Varias tareas de la reproducción no dependen de poder tener hijos biológicos, sino de la efectiva realización de las tareas parentales o de paternaje y maternaje.

15. ¿Qué es holón de género?

El holón del género es el conjunto de ideas, actitudes, valores, suposiciones, emociones, visión del mundo, etc., que se construye en nuestras mentes como resultado de nuestro sexo, es decir, de las estructuras biológicas que nos diferencian como hombres o mujeres. Las ideas en el grupo son transmitidas de generación en generación, lo que da origen a la cultura. Lo que a nivel cultural se

piensa sobre ser mujer o ser hombre se verá reflejado inevitablemente en la manera como los miembros de esa sociedad construyen sus masculinidades y feminidades. En la escuela secundaria, el género, desde su potencialidad biológica, se encuentra en pleno desarrollo y tiene una repercusión significativa en la construcción de la identidad, la autoimagen y el autoconcepto.

16. ¿Qué es holón de la vinculación afectiva interpersonal?

La vinculación afectiva se refiere a la capacidad humana de formar lazos a través de los sentimientos hacia otras personas. Por ejemplo, los enamorados no pueden alejarse porque sufren su ausencia. La madre y el hijo o la hija, están fuertemente vinculados gracias a sus emociones que se vuelven muy agradables con la cercanía (gozo, seguridad, satisfacción) y dolorosas con la separación (angustia, temor, miedo, inseguridad). Esas emociones nos vinculan.

17. ¿Qué es holón de erotismo?

El holón del erotismo se expresa en el adulto en lo que más comúnmente se identifica como conducta sexual o erótica. En etapas más tempranas del desarrollo, la construcción del erotismo ocurre sobre todo a partir de nuestra capacidad de experimentar sensaciones corporales agradables. El cuerpo reacciona a los estímulos agradables con cambios fisiológicos. La expresión más clara del erotismo en el cuerpo se llama respuesta sexual humana: deseo, excitación y orgasmo.

II. RELACIONES SEXUALES

18. ¿Qué es relación sexual?

Las relaciones sexuales son una forma de expresar la sexualidad y consiste en el intercambio de comportamientos eróticos que realizan dos o más personas y que en ocasiones suele incluir una penetración. Las relaciones sexuales permiten el intercambio de sentimientos, placer, afectos y comunicación. Las relaciones sexuales se practican desde diferentes orientaciones o preferencias. Utilizadas primariamente para reproducirse y secundariamente como una forma de obtener placer.

19. ¿Cuándo puedo iniciar una relación sexual?

No existe momento o edad determinada para indicar el inicio de una relación sexual. Se recomienda que se inicie cuando sea responsable y se puedan afrontar las consecuencias que resulten.

20. ¿Cómo saber si mi novio(a) es el (la) adecuado(a) para tener relaciones sexuales?

La respuesta a esta pregunta podría ser muy vaga, puesto que depende de la comunicación que tengas con tu pareja, los sentimientos y emociones que ambos se manifiesten y su educación sexual, además del compromiso y responsabilidad que ambos asuman.

21. ¿Mi novio (a) me puede obligar a tener relaciones sexuales?

No, nadie te puede obligar a tener relaciones sexuales, bajo ninguna circunstancia. Si así fuera se te estarían violentando tus derechos, lo cual deberás denunciar ante la Instancia correspondiente como puede ser la Fiscalía Especializada en Delitos Sexuales.

22. ¿Puedo tener relaciones sexuales durante mi menstruación?

No existe un estudio que prohíba tener relaciones sexuales durante la menstruación; algunas personas optan por esperar a que pase dicho periodo o bien tomar medidas higiénicas necesarias, como por ejemplo usar método de barrera (condón) si deseas tenerlas.

23. Los besos y caricias, ¿son motivo o señal para tener relaciones sexuales?

Si bien es cierto los besos y caricias son parte de las relaciones sexuales pero no significa que cada vez que exista un intercambio de éstos, continúe un contacto genital. Todo depende de la decisión y comunicación que tengas con tu pareja, hasta dónde deseen o permitan que se besen o acaricien.

24. En la relación sexual, ¿lo más importante es el contacto sexual-genital?

Cada pareja establecerá prioridades para satisfacer sus necesidades de acuerdo al tipo de relación que establezcan. Muchas parejas optan por la comunicación, manifestaciones de los sentimientos, además del contacto sexual-genital.

25. Las personas que se abstienen de tener relaciones sexuales, ¿son más sanas?

El tener una vida sexual placentera y responsable forma parte de las necesidades del ser humano; el momento, las condiciones y la frecuencia en que las personas decidan tener relaciones sexuales, es una decisión personal y es parte de los derechos sexuales y reproductivos; se deben considerar medidas preventivas para evitar algún factor de riesgo que atente con la salud sexual. Por tanto el no tener relaciones sexuales no exime la presencia factores de riesgo en la salud.

26. ¿Los hombres deben llevar la iniciativa en las relaciones sexuales?

Es recomendable que ellas y ellos decidan en qué momento, de qué forma y con quién tener relaciones sexuales. Esto los lleva a tener una actitud más activa, responsable y placentera, a su vez apoyar a su pareja. La iniciativa puede ser tanto de ellas como de ellos.

III. EMBARAZO NO PLANEADO

27. ¿Qué es el embarazo no planeado en la adolescencia?

Es cuando en una relación sexual no protegida se tiene por resultado un embarazo, sin que se haya tomado la decisión del mismo; es una situación inesperada y no planeada que ocurre antes de los 20 años. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el embarazo entre los 15 y 19 años ha sido clasificado como de alto riesgo debido a las complicaciones que provoca en la salud de la madre y del niño.

28. ¿Qué tan frecuente es el embarazo antes de los 20 años?

En el Estado de Veracruz, de acuerdo a datos 2017 del Consejo Estatal de Salud, del cual forma parte el COESPO, uno de cada cinco embarazos es de mujeres menores de 20 años. Las mujeres adultas actualmente han disminuido el número de hijos, pero éste no es el caso para las mujeres que tiene su primer embarazo entre los 15 y 19 años.

29. ¿Puedo quedar embarazada en mi primera relación sexual?

Sí. Potencialmente la mujer puede quedar embarazada una vez que se ha presentado la primera menstruación, sin importar si es o no la primera relación sexual. Un hombre puede embarazar a una mujer una vez que ha tenido la primera eyaculación.

30. Tener mareos y nauseas, ¿es señal de embarazo?

Estos son síntomas que se presentan en el cuadro de una mujer embarazada, sin embargo, no son motivo para asegurar que se está embarazada, sin antes haberte practicado análisis clínicos que te aseguren dicha sospecha.

31. ¿Cómo sé que estoy embarazada?

Para saber si estás embarazada o no, es necesario que asistas a un laboratorio de análisis clínicos para que te practiquen una prueba de Fracción Beta (prueba de Gonadotropina Coriónica Humana <GCH> mide el nivel específico de la GCH en la sangre, una hormona producida en el cuerpo durante el embarazo), la cual comprobará si estás embarazada, o en su caso, mediante una prueba de orina que se encuentran disponibles en farmacias.

32. ¿Qué debo hacer si estoy embarazada?

Primero que nada comunicárselo a tu pareja y/o familia para enterarlos de tu situación y posteriormente asistir a una clínica de salud para que se inicie el control de tu embarazo y sepas que recomendaciones debes seguir. Si eres estudiante no se te debe privar que continúes con tus estudios.

33. ¿Cuáles son las características de las madres adolescentes?

En nuestro país las madres adolescentes tienen en común las siguientes características:

- La maternidad tiene un gran valor. Es una responsabilidad que, consideran, les permiten ser tomadas en cuenta por los adultos.
- No se sienten amadas o aceptadas por los demás.
- Buscan en el bebé la posibilidad de tener algo propio por lo que puedan luchar.
- Buscan reafirmar su identidad sexual a través de la maternidad.
- El hijo representa para ellas una oportunidad para reivindicarse o para transgredir las normas familiares.
- Inician una vida sexual más activa y tienen la expectativa de establecer, por este medio, fuertes lazos afectivos.

34. ¿Qué relación existe entre el embarazo de adolescentes y la escolaridad?

El embarazo en adolescentes puede posponer o retrasar la conclusión de sus estudios, incluso puede llevar a la deserción escolar, puesto que la mayoría de las adolescentes que se embarazan abandonan la escuela y las que continúan estudiando la abandonan poco antes del parto, destacando que la deserción escolar por causa de un embarazo se presenta más en mujeres que en hombres, debido a que, en su mayoría, los varones no asumen la responsabilidad del embarazo.

35. ¿De qué manera afecta el embarazo la vida de la mujer adolescente?

El embarazo en la adolescencia representa un alto riesgo, debido a que la mujer aún no ha consolidado su desarrollo físico y emocional, y no cuenta con autonomía económica para formar una familia; por tanto agudiza las condiciones económicas del grupo familiar. Por la edad, se agudiza la falta oportunidades laborales y la nueva responsabilidad económica de la crianza del hijo, presenta a futuro un panorama complejo, en especial para los grupos más desfavorecidos de la población.

36. ¿Qué complicaciones médicas tiene un embarazo y parto en una adolescente?

Las complicaciones médicas que se presentan son diversas, entre ellas se encuentran los partos prematuros, también es común que sean partos por cesárea. Así mismo es frecuente que el trabajo de parto tenga mayor duración, ocasione alteraciones en la madre y sufrimiento fetal agudo en el bebé.

La preeclampsia es una de las complicaciones más comunes, sus síntomas son edema o hinchazón, presión arterial elevada y proteína en la orina. De no controlarse puede causar eclampsia (enfermedad que daña el sistema nervioso e incluso puede producir la muerte, tanto de la madre como del bebé).

37. ¿Cuáles son los problemas que presentan los bebés de madres adolescentes?

Se ha estudiado que la morbi-mortalidad infantil es más elevada cuando las madres son adolescentes, aunque esto se asocia también con los grupos socioeconómicos más desfavorecidos y al descuido alimentario durante el embarazo. Los hijos o hijas de estas madres suelen tener bajo peso y baja talla al nacer, en algunas ocasiones pueden llegar a tener menor coeficiente intelectual del normal.

38. ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y sociales que pueden presentar las adolescentes que se embarazan sin planearlo?

Estas adolescentes pueden presentar: depresión, somatizaciones (enfermedades psicológicas que se manifiestan en problemas médicos), sentimientos de minusvalía, fantasías de autodestrucción (hasta llegar a suicidios) y sentimientos de culpa. Se enfrentan al rechazo de la familia del novio y de la sociedad en general, que en ocasiones se traduce en maltrato emocional y físico. También pueden ser obligadas a contraer un matrimonio forzado. Se hacen más dependientes de sus padres; si se unen, de sus suegros ya que necesitan de su ayuda para la atención, educación y manutención del hijo.

Otras jóvenes deciden abortar y desgraciadamente lo hacen en condiciones inadecuadas, lo cual puede ocasionar problemas de salud, tales como infecciones del aparato reproductivo, esterilidad o hasta la muerte.

39. ¿Por qué algunas mujeres adolescentes no utilizan métodos anticonceptivos para prevenir un embarazo o una Infección de Transmisión Sexual?

Aunque la mayoría de las adolescentes tienen cierta información sobre los métodos anticonceptivos, mucha de esta información todavía es inadecuada ya que se encuentra afectada por mitos y tabúes. Las creencias culturales influyen de manera decisiva en el uso de los métodos anticonceptivos. Las creencias que más destacan son, el alto valor de la maternidad, la dificultad de las mujeres para negociar el uso del condón, la resistencia de los varones a aceptar una actitud propositiva de las mujeres, la dificultad de las mujeres para disfrutar las relaciones sexuales.

40. ¿Qué sucede con los varones adolescentes ante el embarazo de su pareja?

Uno de los estereotipos más comunes es que el varón “huye de su responsabilidad ante la compañera”. Sin embargo estudios recientes demuestran que los hombres asumen conductas como casarse, unirse después de que nace el bebé y responsabilizarse de la manutención, entre otras. En la actualidad los varones adolescentes están en un proceso de cambio en cuanto a lo que significa “ser hombre” y reflexionan sobre el sentido que tiene para ellos la paternidad, así como las satisfacciones que esto implica.

41. Los embarazos no planeados en la adolescencia, ¿afectan la vida futura de las parejas?

Un embarazo no planeado tiene efectos emocionales y sociales tanto en hombres como en mujeres: depresión, cambiar la condición escolar, retraso o falta de estudios profesionales, dificultando la posibilidad de empleo, cambio de actividades sociales, cambio en roles familiares y adquisición de responsabilidades.

42. La posibilidad de tener un hijo ¿retiene a la pareja?

Falso. Lo recomendable es que la pareja, de manera conjunta, decida cuando tener un hijo, que sea planeado y deseado. Las/os adolescentes suponen

que tener un hijo les puede ayudar para que su pareja formalice su relación; sin embargo esto es muy relativo. La pareja se puede acercar o distanciar independientemente de los hijos.

IV. METODOS ANTICONCEPTIVOS

43. ¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos son objetos, sustancias y procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de una persona o una pareja con el fin de evitar un embarazo no planeado. Se clasifican en dos grandes grupos: métodos temporales y permanentes. Algunos métodos además de prevenir la concepción, pueden prevenir el contagio de una Infección de Transmisión Sexual.

44. ¿Cuál es la importancia de utilizar métodos anticonceptivos?

El conocimiento sobre el uso de métodos anticonceptivos permite tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción de manera libre, responsable e informada y contribuye al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas y a mejorar y mantener el nivel de salud.

45. Tipos de métodos anticonceptivos.

Se clasifican en dos grandes grupos: métodos temporales y permanentes.

Temporales: hormonales, intrauterinos, de barrera, naturales.

Permanentes o definitivos: oclusión tubaria bilateral (OTB) o salpingoclasia, (en la mujer), vasectomía (en el hombre).

46. ¿Qué elementos se deben considerar cuando el adolescente solicita un método anticonceptivo?

Cuando decidas solicitar un método anticonceptivo, es importante comentar algunos aspectos sobre tu comportamiento sexual y sobre tus expectativas reproductivas para favorecer la correcta elección, estos aspectos son:

- Vida sexual activa
- Número de parejas sexuales
- Planeación de las relaciones sexuales
- Prácticas sexuales de riesgo
- Frecuencia de relaciones sexuales
- Tipo de relaciones sexuales (oral, anal, vaginal)
- Conocimiento y uso de métodos anticonceptivos
- Antecedentes de embarazo, parto, cesárea o aborto, y
- Antecedentes de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Con esta información se te apoya sobre los tipos de métodos que puedes utilizar, así como la efectividad, forma y uso adecuado, contraindicaciones y posibles efectos colaterales.

47. ¿Cuáles son los métodos que pueden ser utilizados por los adolescentes?

En la actualidad se cuenta con métodos anticonceptivos seguros y sin repercusiones en la salud. La mayoría de los métodos temporales pueden ser utilizados por los adolescentes.

Los métodos que ofrece una mayor seguridad anticonceptiva son: los hormonales y el DIU. Éstos son recomendables por su alta efectividad y seguridad (más del 99%) en la medida que se tomen o apliquen de manera ininterrumpida.

Si además de prevenir un embarazo, se desee evitar el contagio de una Infección de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH/SIDA, deberá usarse un método de barrera como el condón.

No es recomendable la promoción de los métodos anticonceptivos “naturales” ya que el índice de efectividad en éstos es muy bajo.

48. ¿Por qué a los adolescentes se les dificulta usar métodos anticonceptivos?

- Temor o vergüenza a solicitar un método anticonceptivo en un lugar de

servicio por una posible desaprobación.

- Uso erróneo de los métodos naturales más frecuentes utilizados como son: el ritmo y el coito interrumpido.
- Por el hecho de tener relación sexual de manera espontánea, sobre todo en los primeros encuentros.
- Desconocimiento sobre los diferentes métodos anticonceptivos, su uso y su función.

49. ¿Qué tienes que hacer si tuviste una relación sexual no protegida?

En caso de una relación sexual no protegida se puede utilizar la píldora de anticoncepción de emergencia (PAE) o anticoncepción alternativa, que es un anticonceptivo que tiene la ventaja de usarse inmediatamente después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas o imprevistas.

Es importante aclarar que es un anticonceptivo que tiene efecto antes de un embarazo, por esta razón no es un método abortivo, pero tampoco es un método de planificación familiar que se pueda utilizar de forma habitual.

50. ¿Cómo se debe utilizar la anticoncepción de emergencia?

Existen dos presentaciones: de una y dos tabletas. En caso de obtener una de dos tabletas se debe de ingerir la primera dosis dentro de las primeras 72 horas (tres días) siguientes a la relación sexual no protegida y la segunda dosis, 12 horas después a la primera dosis. En caso que utilices la presentación de una sola tableta, se debe ingerir antes de las 72 horas.

No es común, pero el uso de estos anticonceptivos puede provocar que se presenten efectos secundarios como: náusea, vómito, dolor de cabeza y mareo. Es recomendable tomar las pastillas acompañadas con alimentos.

En caso de que ocurra vómito dentro de la primera hora después a la toma de las pastillas, será necesario repetir la dosis. En cualquiera de las dos presentaciones, no es recomendable usarlas en un lapso menor a los seis meses.

51. Las adolescentes que utilizan anticonceptivos orales o inyectables, cuando lo suspenden, ¿tardan mucho en embarazarse?

Volver al periodo de la fertilidad, después del uso de los anticonceptivos es

prácticamente inmediato. Después de suspender los anticonceptivos hormonales, la ovulación se puede presentar en uno o dos ciclos siguientes, aproximadamente.

52. Cuando se usa el condón, ¿no se siente lo mismo?

Falso. Esto se refiere a la idea de algunas personas acerca de que el uso del condón disminuye la sensibilidad durante el acto sexual, sobre todo por parte del varón. Los condones están hechos de látex muy delgado que permiten sentir y gozar la relación sexual como si no se tuviera nada.

53. El ritmo y el coito interrumpido, ¿son métodos seguros para los adolescentes?

Falso. Ambos métodos tienen una baja eficacia anticonceptiva, además que se requiere del conocimiento específico de su uso y alto grado de responsabilidad, por lo que no es recomendable utilizarlos.

54. ¿Las adolescentes no pueden utilizar anticonceptivos hormonales porque producen esterilidad?

Falso. Al contrario se ha demostrado que otro efecto benéfico de los anticonceptivos hormonales es que las mujeres se pueden embarazar más fácilmente (después de un uso prolongado), que las mujeres que nunca los han utilizado.

V. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

55. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Es un grupo de infecciones causadas por bacterias, virus, parásitos, protozoarios y hongos que pueden contagiarse si se tienen relaciones sexuales no protegidas con una persona que está infectada. Por lo general, el contagio se da a través del intercambio de fluidos corporales infectados (semen, líquido preseminal, sangre, fluidos vaginales) que tienen una vía de entrada al cuerpo.

La Organización Mundial de la Salud ha cambiado la nominación de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) por Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) por considerar que el término enfermedad es inapropiado para las infecciones que no producen manifestaciones, las cuales son las que se presentan con mayor frecuencia especialmente en mujeres.

56. ¿Cómo se pueden detectar las Infecciones de Transmisión Sexual?

Algunos de los signos y síntomas más comunes de las ITS tanto en hombres como en mujeres son:

- Ardor o dolor al orinar
- Secreción u olor extraño en la vagina o en el pene
- Excoriaciones, ampollas, irritación, hinchazón o crecimiento de bultos alrededor de los genitales (que pueden o no doler)
- Comezón ardor o dolor en los genitales o cerca de ellos
- Dolor al tener relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen
- Úlceras en los genitales

En mujeres:

- Ecurrimiento de flujo vaginal amarillo o verdoso
- Comezón en la vulva o sensación de ardor
- Dolor abdominal bajo
- Dolor intenso en la vagina durante las relaciones sexuales

En hombres:

- Secreción o salida de líquido a través del pene

La presentación de estos síntomas va a depender de la infección contraída.

57. ¿Cuáles son las prácticas de riesgo en las que se puede contraer una Infección de Transmisión Sexual?

Las personas que tienen relaciones sexuales sin protección corren el riesgo de contraer una ITS, sin importar su edad, sexo u orientación sexual.

Algunas de las prácticas que aumenta la posibilidad de contagio de una ITS son:

- Tener relaciones sexuales orales, anales o vaginales, sin usar protección (condón).

- Tener relaciones sexuales con alguien que tenga úlceras abiertas.
- Transfundir sangre con VIH a una persona sana.
- De la madre al bebé, si la madre vive con el VIH.
- Por medio de la leche materna si la madre vive con el VIH.

58. ¿Por medio del sexo oral me puedo contagiar de una Infección de Transmisión Sexual (ITS)?

Si tienes una herida en tu boca y tienes contacto con los genitales (pene o vagina) que cuenten con una Infección de Transmisión Sexual, sí puedes ser contagiado; por tal motivo es recomendable que se use protección.

59. ¿De qué manera actúan las Infecciones de Transmisión Sexual en el organismo?

Las ITS entran al cuerpo en diferentes formas, algunas se diseminan cuando los fluidos corporales de una persona infectada se mezclan con los fluidos corporales de otra (semen, sangre, fluidos vaginales). Otras ITS se contagian a través del contacto piel con piel, como en el caso del herpes y de las verrugas genitales.

60. ¿Qué problemas puede ocasionar las Infecciones de Transmisión Sexual a la salud?

Son varios los problemas que pueden presentarse si no son diagnosticados a tiempo y entre los más graves se encuentra: afectar la fertilidad de una persona y que la infección pueda desarrollar un cáncer. Si una mujer contrae una ITS durante el embarazo puede provocar problemas de salud a su bebé.

La mayoría de las ITS pueden curarse si se les detecta a tiempo y se les trata adecuadamente.

61. ¿Cómo se pueden prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual?

Existen diferentes maneras para protegerse de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH:

- Usar un condón correctamente cada vez que se tenga un contacto sexual. Los condones pueden a la vez reducir el riesgo de contraer una ITS y prevenir un embarazo no planeado.
- Tener relaciones sexuales protegidas. En la medida que la pareja tenga la comunicación necesaria, hablen de lo que les preocupa y negocien el uso del condón, entonces no corren el riesgo de una infección de transmisión sexual, en consecuencia disfrutarán de una sexualidad placentera y responsable.
- No compartir agujas o jeringas. Es conveniente que las personas pongan atención en no compartir agujas o jeringas que no estén esterilizadas.
- Hablar con la pareja respecto a la sexualidad y las ITS. Antes de involucrarse sexualmente con alguien, es importante hablar sobre las expectativas de la pareja, el momento más oportuno para las relaciones sexuales y la necesidad de prevenir las ITS.
- No mezclar el sexo con el alcohol o con otras drogas. Las drogas y el alcohol influyen en las conductas y prácticas sexuales de riesgo. Pueden llevar a las personas a hacer cosas que no harían si no estuvieran alcoholizados o drogados y correr riesgos innecesarios. Por ejemplo, alguien puede olvidarse de usar un condón y tener relaciones sexuales sin protección.

62. ¿El VIH/SIDA sólo se contagia a los homosexuales?

Falso. El VIH/SIDA es una infección que se puede contagiar a hombres y mujeres sin importar su preferencia sexual, edad y condición social.

63. ¿Cualquier persona que tiene relaciones sexuales se puede contagiar de una Infección de Transmisión Sexual?

Cierto. Cada vez que se tienen relaciones sexuales sin protección se está expuesto a adquirir una ITS, sin importar sexo, edad o preferencia sexual.

64. ¿Sólo existen las Infecciones de Transmisión Sexual?

Falso. Además de las ITS existen otras infecciones causadas por falta de higiene u otras que se contagian por contacto.

VI. MEDIDAS PARA EL AUTOCUIDADO

65. ¿Qué es el autocuidado?

Puede definirse como la búsqueda de condiciones físicas y emocionales que permitan mantener el cuerpo en un estado óptimo. El cuidado de sí mismo es favorecido desde la infancia en el núcleo familiar, consiste en cuidar nuestro cuerpo y su relación con nosotros mismos. El cuidado requiere seguir una serie de recomendaciones para conocer cuándo el cuerpo funciona de manera normal y cuándo puede presentar alteraciones.

66. ¿Cómo se puede cuidar el cuerpo?

Las personas obtienen un mayor conocimiento de su cuerpo a través de la autoobservación, incluyendo la exploración regular en busca de signos y síntomas de una posible alteración de la salud. Existen muchas maneras y técnicas de observar el cuerpo. Entre ellas tenemos, en el caso de las mujeres, la presentación de la menstruación y las secreciones cervicales o realizarse un autoexamen de las mamas; en el caso de los hombres es importante llevar a cabo un autoexamen de los testículos y comprobar si se han dado cambios.

67. ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo las mujeres?

Existen muchas formas en que las mujeres pueden cuidar su cuerpo. A continuación presentamos algunos ejemplos:

- Tener atención a señales generales de bienestar o enfermedad (por ejemplo, nivel de energía, cansancio, fiebre, escalofrío, facilidad o dificultad para respirar, etc.).
- Lavar, limpiar y observar el cuerpo incluyendo las áreas genitales. La vagina se limpia por sí sola y es mejor no realizar duchas vaginales. Lavarse las manos después de ir al baño para ayudar a reducir la diseminación de bacterias.
- Lavar la ropa interior todos los días. Usar ropa interior de algodón.
- Poner atención al sangrado durante el periodo menstrual ¿cuántos días sangras? o ¿es intenso o leve? Observar si se presenta sangrado o manchado en otros momentos durante el ciclo (sangrado intermenstrual).

Es buena idea registrar esta información en una hoja de papel o en un calendario para aprender sobre el patrón menstrual.

- Durante los días de la menstruación, cambiar con regularidad las toallas sanitarias. Si se utilizan tampones, solamente en casos muy ocasionales y si se usan es necesario cambiarlos regularmente y no usarlos por la noche.
- Observar las secreciones vaginales antes o después de orinar. Es importante anotar los cambios que se presenten.
- Autoexploración de las mamas sentada o parada y acostada, cada mes buscando alteraciones o cualquier cambio en ellos.
- Ante un espejo, examinar la vulva.
- Prestar atención a señales de cambio en la orina, como una sensación de urgencia al orinar, la frecuencia, el color, goteo y ardor o dolor.
- Comprobar si hay cambios en la piel. Observar si los lunares cambian de forma o color.
- Si se tienen relaciones sexuales usar un condón para protegerse contra las ITS y usar un método de planificación para evitar un embarazo no planeado.
- Si se observan cambios o alteraciones en el cuerpo, o si se tienen dudas, es importante hablar con un profesional de la salud.
- Consultar con un prestador de servicios de salud para hacerse exámenes regulares, por ejemplo el papanicolaou (mínimo una vez al año).

68. ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo los hombres?

Existen muchas formas en que los hombres pueden cuidar su cuerpo. A continuación presentamos algunos ejemplos:

- Tener atención a señales generales de bienestar o enfermedad (por ejemplo, nivel de energía, cansancio, fiebre, escalofrío, facilidad o dificultad para respirar, etc.).
- Lavar, limpiar y observar el cuerpo incluyendo las áreas genitales. Los adolescente sin circuncisión deben tener cuidado en desplazar el prepucio de la cabeza a la base del pene para lavar cualquier secreción que se halla acumulado en los pliegues de la misma. Lavarse las manos después de ir al baño para evitar una posible diseminación de bacterias.
- Lavar la ropa interior todos los días. Usar ropa interior de algodón.
- Examinarse los testículos una vez al mes.
- Examinar el pene buscando escoriaciones, secreciones, irritaciones, etc.

- Prestar atención a señales de cambio en la rutina de la orina, como urgencia al orinar, frecuencia, color o goteo.
- Examinar la piel en busca de cambios. Observar si los lunares cambian de forma o de color.
- Si se tienen relaciones sexuales usar un condón para protegerse contra las ITS y prevenir un embarazo no planeado.
- Si se observan cambios o alteraciones en el cuerpo, o si se tienen dudas, es importante hablar con un profesional de la salud.
- Consultar un prestador de servicios de salud para realizar revisiones periódicas o si se observa la posibilidad de un problema de salud.

69. ¿Cómo se realiza el autoexamen de testículos?

- Examinar los testículos cada mes después de una ducha o baño tibio.
- Palpar cada testículo con los dedos.
- Comprobar si hay protuberancias (bolitas) duras debajo de la piel.
- Observar si hay cambios en el tamaño de los testículos o el escroto.
- Si se notan cambios o se siente alguna bolita, visitar al personal médico para una revisión física.

70. ¿Cómo se realiza el autoexamen de mama?

- Hacer un autoexamen de mamas cada mes, unos días después de terminar la menstruación.
- Acostarse con un brazo arriba de la cabeza y explorarse.
- Revisar este seno con los dedos de la otra mano, formando círculos pequeños con los dedos.
- Presionar suavemente e ir haciendo más duramente hasta examinar todo el seno y debajo del brazo (axila).
- Hacer los mismos pasos con el otro seno.
- Hacer el mismo procedimiento estando de pie y sentada.
- Examinar las mamas frente a un espejo para ver si hay cambios (forma, color y tamaño).
- El momento ideal podría ser durante el baño para utilizar el jabón como crema, de manera que facilite la exploración.

71. ¿Es muy importante que las mujeres adolescentes se practiquen el papanicolaou?

Cierto. Las mujeres que han iniciado su vida sexual (relaciones sexuales frecuentes, ocasionales o esporádicas) deben realizarse el papanicolaou cada seis meses o cada año, ya que pueden estar en riesgo de contraer el Cáncer Cérvico Uterino (Ca Cu).

CONSIDERACIÓN PARA EL LECTOR:

Las preguntas presentadas, son producto del trabajo realizado con adolescentes de secundarias y bachilleratos; las respuestas a las mismas son derivadas de la revisión de materiales de diferentes fuentes, como la Secretaría Salud, Organización Mundial de la Salud, Fondo de Población de las Naciones Unidas, Consejo Nacional de Población, Consejo Estatal de Población y demás organismos que atienden la prevención del embarazo en adolescentes.

El uso de la información presentada es para el apoyo a personal que realiza acciones de atención a la educación integral en sexualidad con adolescentes. En caso de requerir información especializada se recomienda acudir a una instancia prestadora de servicios de salud para su asesoría o atención.