

Semana 12

*Salud sexual y
reproductiva*

¡Fuera!



"Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir".

Jim Rohn



En el Módulo 4 trabajas para:

- **Competencia:**
 - Utilizas los conocimientos del desarrollo del cuerpo humano para introducir hábitos de higiene y salud.
 - Participas en la promoción de las implicaciones de un embarazo temprano, respetando las diferencias de creencia y cultura.
 - Desarrollas buenas prácticas para la conservación de la salud sexual y reproductiva.
- **Estándar educativo:**
 - Promueves prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.
- **Indicadores de logro:**
 - Practicas mecanismos de autocuidado, hábitos de higiene y estilos de vida saludables.
 - Conoces tu cuerpo rompiendo mitos y tabúes con relación a la salud sexual y reproductiva.
 - Tomas decisiones con argumento para ejercer responsablemente tu sexualidad.
 - Promueves el uso de los diferentes servicios de salud disponibles en tu comunidad.



¿Qué lograrás esta semana?

- Describir la salud como un concepto integral.
- Reconocer la salud sexual y reproductiva como parte de la salud integral.
- Identificar los derechos sexuales y reproductivos.
- Familiarizarse con los diferentes métodos de planificación familiar, las ventajas y desventajas que tienen.
- Incluir en mi plan de vida acciones para promover la salud sexual y reproductiva en mi vida y en mi comunidad.



Desde mi experiencia

La salud integral en la familia



Observa la ilustración de la familia e imagina que es una familia de tu comunidad. ¿Qué hábitos positivos y negativos para la salud consideras que practican? Escribe un hábito en cada recuadro:

Hábitos positivos

De alimentación:

De higiene:

De salud sexual y reproductiva:

Hábitos negativos

De alimentación:

De higiene:

De salud sexual y reproductiva:



Perspectivas y recursos



1. La salud, un concepto integral

Te invitamos a retomar el concepto de salud que estudiamos en la semana 10. ¿Lo recuerdas? Según la Organización Mundial de la Salud, la salud no es únicamente no estar enfermo o no tener dolores; la salud es el **bienestar físico, mental y social**.

Este concepto integral de la salud está muy relacionado con la concepción de la salud desde la cosmovisión maya. El pueblo maya identifica la salud ligada a la armonía: una persona sana es aquella que vive en **armonía** en todos los niveles:

- Con **uno mismo**.
- Con la **naturaleza**.
- Con la **familia y comunidad**.
- Con el **Creador y Formador**.

Buscar el equilibrio y armonía en nuestra vida implica cuidar nuestro cuerpo, mantener nuestra mente positiva y libre de pensamientos destructivos y relacionarnos en familia, en sociedad y con la naturaleza de forma respetuosa, cumpliendo siempre nuestras responsabilidades.

Durante la **adolescencia**, creamos **hábitos** que tendrán consecuencias positivas o negativas sobre nuestra salud a lo largo de la vida. Por ejemplo, si adquirimos el hábito de alimentarnos de forma balanceada, esto ayudará a nuestra salud. Por el contrario, si adquirimos el hábito de no realizar ejercicio o de consumir tabaco u otras sustancias, nuestra salud se verá seriamente perjudicada.

Es necesario que los adolescentes puedan acceder a servicios de **salud integral y diferenciada**. Esto significa que los centros y puestos de salud ofrezcan programas específicos para adolescentes y jóvenes, atendiendo las necesidades de información y orientación específicas que tienen.



Ejercicio

1



1. Pregunta a tus abuelos, papás u otras personas grandes de la comunidad: ¿Qué es la salud? Anota aquí la respuesta: _____

2. Escribe una acción para mantener el bienestar en cada uno de los niveles:

• Físico: _____

• Mental: _____

• Social: _____

1.1. La salud sexual y reproductiva

Es el estado general de bienestar físico, mental y social, en todo lo relacionado con el sistema reproductor, sus funciones y sus procesos. Es la capacidad de las personas y las parejas a decidir tener o no tener hijos y contar con información necesaria para eso ya que es parte fundamental de su plan de vida.

Tanto la sexualidad en general como la reproducción en particular son aspectos muy importantes sobre los que debemos tomar las mejores decisiones: ¿A qué tipo de persona elijo como pareja? ¿Permito que otras personas decidan por mí? ¿Deseo formar una familia, o prefiero estar soltero o soltera? ¿Deseo tener hijos o prefiero no tenerlos?

Todas las personas, desde la niñez hasta la vejez, estando solteras o casadas, tenemos **derechos sexuales y reproductivos**. El Ministerio de Salud de Guatemala resalta los siguientes derechos:

- Derecho a vivir la **sexualidad sin violencia**, coacción, abuso, explotación o acoso.
- Derecho a **decidir** si se quiere iniciar la vida sexual o no.
- Derecho a tener **servicios educativos e información** para garantizar la autonomía reproductiva.
- Derecho a **protegerse del embarazo** y de las **infecciones** de transmisión sexual.
- Derecho a decidir libre y responsablemente la **posibilidad de ser madres o padres** y decidir el **número de hijos** y el intervalo entre ellos.
- Derecho a acceder a **métodos de anticoncepción** seguros, aceptables y eficaces.
- Derecho a acceder a **servicios de salud** de calidad.

Cuando un adolescente o joven ejerce los derechos a la salud sexual y reproductiva, obtiene los siguientes **beneficios para una vida plena**:

- Establece un plan de vida para alcanzar sus metas personales y sociales.
- Se siente mejor consigo mismo.
- Mejora la comunicación familiar.
- Adopta valores personales, de acuerdo con su formación, sus valores, su religión y sus intereses de vida.
- Atrasa el inicio de sus relaciones sexuales.
- Es responsable con sus relaciones de pareja.
- Reduce el riesgo de embarazo en la adolescencia.
- Toma decisiones informadas y responsables sobre su salud y su futuro.
- Tiene o tendrá un número de hijos al que puedan ofrecerles mejores condiciones de vida.



Ejercicio

2

¿Consideras que las personas solteras y casadas de tu comunidad ejercer sus derechos sexuales y reproductivos? Explica tu respuesta:

1.1.1. La planificación familiar

La planificación familiar es fundamental dentro de la salud reproductiva. Se trata de **planear si quieres tener hijos, qué número** quieres tener y decidir cuándo tenerlos. La planificación familiar es un **medio para el ejercicio del derecho** de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada, con pleno respeto a su dignidad. También previene riesgos para la salud de los jóvenes y de los niños por nacer.

Veamos qué dice al respecto la **Ley de Desarrollo Social de Guatemala, Decreto número 42-2001, Artículo 26**. Disposiciones: 3. **“Planificación familiar” Artículo 15. “Paternidad y maternidad responsable.** ... es el **derecho** básico e inalienable de las personas a decidir libremente y de manera informada, veraz y ética el número y espaciamiento de sus hijos e hijas, el momento para tenerlos, así como el **deber de los padres y madres** en la educación y atención adecuada de las necesidades para su desarrollo integral...”

Como puedes observar, se adquiere un derecho y muchas responsabilidades.

Los jóvenes pueden elegir ejercer la **abstinencia sexual**. Se refiere a la decisión de retrasar el inicio de las relaciones sexuales hasta que la mujer o el hombre joven se sientan física y psicológicamente preparado y esté en una mejor situación. Esta práctica de autocuidado tiene la ventaja de ser el **único método 100% seguro, efectivo y gratuito**. Al no tener relaciones sexo-genitales, no existe riesgo de un embarazo no deseado, ni de contagio de infecciones de transmisión sexual. Esta decisión debe ser libre y responsable, no determinada por el temor. Requiere que las mujeres y hombres jóvenes tengan una fuerte motivación y compromiso con ellos mismos y ejerzan autocontrol. Les permite respetar sus creencias y valores personales, morales o religiosos.

Los métodos de planificación familiar contribuyen a la salud reproductiva y a disminuir la mortalidad materna e infantil. Además, ayuda a que la persona pueda elaborar su proyecto de vida individual y familiar tomando decisiones oportunas y adecuadas.

Es importante consultar a un **médico o profesional de la salud** acerca de qué método de planificación es adecuado para cada persona antes de iniciar su vida sexual activa.

La decisión y responsabilidad de qué método de planificación se utilizará para formar una familia es de la pareja, tanto de la mujer como del hombre. La mayoría de los métodos de planificación son temporales, lo que significa que al dejar de usarlos la mujer puede quedar embarazada. Los métodos permanentes requieren procedimientos médicos y después de someterse a uno de estos, la persona nunca podrá volver a tener hijos. Estos métodos sólo son apropiados para personas que están seguras de no desear nunca más tener hijos en el futuro. Veamos en qué consisten.

Métodos naturales

<i>Método anticonceptivo</i>	<i>Descripción</i>	<i>Observaciones</i>
Método de lactancia materna (MELA)	Las mujeres que están dando lactancia exclusiva a su bebé y sin menstruación después del parto, pueden estar protegidas del embarazo durante los primeros 6 meses de vida del bebé.	La protección del embarazo solo se da si se cumplen las tres condiciones a la vez : lactancia exclusiva (el bebé solo toma leche materna y nada más), no tener menstruación y solo durante los 6 primeros meses de vida del bebé.
Método de días fijos (MDF) o de collar	No tener relaciones sexuales en los periodos fértiles de la mujer, de acuerdo con su ciclo menstrual.	La mujer debe tener ciclos menstruales regulares.
Método de la ovulación (método Bilings)	Consiste en la observación diaria de los cambios del moco cervical a lo largo del ciclo menstrual que se asocian al aumento de estrógenos en días previos a la ovulación.	Abstinencia periódica en los días fértiles. Es inseguro durante la menarquia o antes de la menopausia por los cambios hormonales.
Temperatura basal	La mujer debe medir la temperatura corporal interna durante su ciclo menstrual, que se incrementa debido al aumento de la progesterona durante la ovulación.	Abstinencia en los días fértiles.
Ninguno de estos métodos brinda protección contra las Infecciones de Transmisión Sexual. –ITS–.		

Métodos de barrera

<i>Método anticonceptivo</i>	<i>Descripción</i>	<i>Observaciones</i>
Condón para hombre	Bolsita resistente de látex que el hombre se coloca en el pene durante la relación sexual. El semen queda en el condón y no en la vagina de la mujer.	Alergia o hipersensibilidad al látex o al espermicida que lo acompaña. Se debe utilizar un condón nuevo para cada contacto sexual.
Condón para mujer	Bolsita de látex o silicón que la mujer se coloca dentro de la vagina para impedir el contacto con el semen del hombre.	Estos métodos brindan una buena protección contra Infecciones de Transmisión Sexual –ITS–. La protección contra las ITS y en prevenir el embarazo con el uso de condón es alta pero no es 100% efectiva.
Diafragma	Pequeño domo de látex que la mujer se introduce en la vagina. El diafragma tapa la entrada al cérvix para impedir que los espermatozoides entren a la matriz.	El médico determina el tamaño del diafragma a utilizar. Este método brindan algo de protección contra Infecciones de Transmisión Sexual –ITS–
Espermicida	Crema, gel o espuma que elimina los espermatozoides. Se coloca en la vagina de la mujer antes de la relación sexual.	Puede provocar reacciones alérgicas. Es mas eficaz si se emplea con otro método de barrera. Este método brinda algo de protección contra Infecciones de Transmisión Sexual –ITS–

Métodos hormonales

<i>Método anticonceptivo</i>	<i>Descripción</i>	<i>Observaciones</i>
Implantes	Son 2 barritas de silicón flexible que un profesional de la salud o médico inserta debajo de la piel del brazo de la mujer. Los implantes liberan hormonas que impiden el embarazo.	Pueden provocar náuseas, dolores de cabeza, cambios en el ciclo menstrual.
Inyecciones	Estas hormonas espesan el moco cervical, impidiendo que los espermatozoides se unan con el óvulo.	Puede producir náuseas, dolor de cabeza y trastornos en la menstruación.
Pastilla o píldora combinada	Es una pastilla que la mujer toma cada día. Expulsa sustancias hormonales que interfieren en la liberación de óvulos. No ingerir por más de 6 a 8 años antes del primer embarazo.	Puede producir náuseas, dolor de cabeza y variaciones de peso. Puede embarazarse al dejar de usarlas. Normaliza la menstruación. Disminuye la molestia premenstrual.
Dispositivo intrauterino (DIU)	Es un dispositivo de plástico o cobre que inserta un profesional de la salud, en la matriz de la mujer. Algunos DIU liberan hormonas que espesan el moco cervical que bloquea y atrapa al esperma.	No afecta a la lactancia materna. Puede causar menstruación con más sangrado. Se debe hacer un examen ginecológico previo.
Ninguno de estos métodos brinda protección contra las Infecciones de Transmisión Sexual. –ITS–.		

Métodos definitivos o permanentes

<i>Método anticonceptivo</i>	<i>Descripción</i>	<i>Observaciones</i>
Vasectomía	Operación que se realiza en el hombre y consiste en el corte de los conductos deferentes que llevan los espermatozoides.	No requiere hospitalización. No afecta la potencia sexual.
Salpingoclasia o ligadura de trompas de Falopio	Operación que se realiza en la mujer y consiste en amarrar las trompas de Falopio para que los óvulos no puedan pasar hacia el útero.	No afecta las relaciones sexuales. No causa efectos negativos a la salud.
Ninguno de estos métodos brinda protección contra las Infecciones de Transmisión Sexual. –ITS–.		

- Aunque el uso del condón previene el contagio de ITS y VIH, no es 100% efectivo. El uso del condón siempre presenta cierto riesgo que no funcione o falle y no proporcione protección contra las ITS o en prevenir el embarazo.

¡Sólo la abstinencia es 100% efectiva!

- Todos los métodos de prevención deben usarse correctamente, siguiendo las instrucciones respectivas para ser efectivos en la prevención del embarazo. Pero todos pueden fallar.
- Aunque los métodos hormonales, el DIU y los métodos permanentes se consideran mas efectivos que los otros.



Mi Plan de vida



La **salud sexual y reproductiva** está presente en tu plan de vida de dos formas:

1. Ejercer los derechos sexuales y reproductivos ayuda a desarrollar el plan de vida.
2. Es necesario que el **plan de vida** contenga acciones para mantener una buena salud sexual y reproductiva.

Reflexiona sobre la importancia de la salud sexual y reproductiva e incorpora algunas acciones concretas a tu plan de vida. Realiza los siguientes ejercicios:

1. Reflexiona y forma tu propio criterio:

	Lo que piensan mis amigos	Lo que piensa mi familia (basado en creencias religiosas o morales)	Lo que pienso yo
Sobre la planificación familiar			
Sobre la abstinencia sexual			

2. ¿Se cumplen los derechos sexuales y reproductivos entre los adolescentes y jóvenes de tu comunidad? Marca un cheque en la casilla que corresponda:

	Se cumple	No se cumple
Derecho a vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.		
Derecho a decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no.		
Derecho a tener servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.		
Derecho a protegerse del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual.		
Derecho a decidir libre y responsablemente la posibilidad de madres o padres, decidir el número de hijos y el intervalo entre ellos.		
Derecho a acceder a métodos de anticoncepción seguros, aceptables y eficaces.		
Derecho a acceder a servicios de salud de calidad.		

3. Según tu experiencia, ¿qué factores impiden que no se cumplan los derechos que has señalado?

4. Escribe cuál es la acción que consideras más urgente para promover que los adolescentes y jóvenes de tu comunidad mejoren su salud sexual y reproductiva:

5. Retoma el área de salud de tu plan de vida. ¿Qué acciones realizarás para ejercer tus derechos sexuales y reproductivos ahora y a largo plazo? ¿Qué acciones realizarás para promover una buena salud sexual y reproductiva en las personas y familias de tu comunidad?

Para ejercer mis derechos sexuales y reproductivos me comprometo a:

• A corto plazo:

• A largo plazo:

Para promover la salud sexual y reproductiva en mi comunidad me comprometo a:

• A corto plazo:

• A largo plazo:



Autoevaluación



1. Demuestro lo aprendido

- a. Lee atentamente cada afirmación. Escribe un cheque (✓) en las afirmaciones que son derechos sexuales y reproductivos y una equis (X) en las que no lo son.

	Derecho sexual y reproductivo
Recibir educación sobre sexualidad.	
Padres y madres tienen derecho a decidir sobre la sexualidad de sus hijos, cómo deben expresarla, en qué momento y con quién.	
Vivir libres de discriminación y violencia relacionada con la sexualidad e identidad sexual.	
Que tu pareja decida si eres sexualmente activo o no.	
Escoger a tu pareja.	
Exigir a nuestra pareja la concepción y el nacimiento de un hijo.	
Exigir que nuestra pareja acceda a tener relaciones sexuales en atención a mis necesidades.	
Respeto por la integridad de tu cuerpo al momento de elegir un método anticonceptivo.	
Relaciones sexuales acordadas con la pareja.	
Buscar, recibir y compartir información relacionada con los derechos reproductivos y aprobada por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.	

- b. Escribe dos beneficios que obtienen los adolescentes y jóvenes que ejercen la abstinencia sexual.

1.

2.

b. Escribe el nombre del método de planificación familiar que corresponde a cada descripción:

inyección

condón para hombre

esterilización

- Es un método de barrera a ser usado por el hombre. Bien usado, protege de las ITS y del embarazo.

- Es un método hormonal para mujeres. Protege del embarazo pero no de las ITS. Se aplica inyectado.

- Es un método permanente y puede aplicarse tanto a los hombres como a las mujeres. Protege del embarazo pero no de las ITS. _____

2. *Aplico mi aprendizaje*

Para mejorar tu salud sexual y reproductiva debes comenzar desde hoy mismo. Un primer paso será autoevaluar tus conocimientos y los recursos que están a tu alcance.

a. Marca con un cheque (✓) la casilla que mejor refleje tus capacidades actuales sobre cada ítem.

		
Identifico las partes del cuerpo de las mujeres y los hombres.		
Conozco las funciones del aparato reproductor de las mujeres y de los hombres.		
Ejercicio mi derecho a que nadie me presione respecto a la sexualidad.		
Tengo información sobre cómo prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos.		
Soy capaz de expresarme con asertividad respecto a temas relacionados con la sexualidad y las relaciones sexuales.		
Identifico los lugares a los que puedo acudir para solicitar información u orientación respecto a la sexualidad.		

b. Escribe una acción concreta para mejorar en los aspectos en los que has identificado que tienes debilidades:

- c. Los “**espacios amigables**” de los centros de salud que promueve el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala son servicios de salud integral y diferenciada para adolescentes y jóvenes. Los “espacios amigables” son necesarios para que los derechos sexuales y reproductivos sean una realidad en esta etapa de la vida.
- Visita el “espacio amigable” de tu centro de salud más cercano. Puedes hacerlo solo u organizarte con otros compañeros. Durante la visita, identifica:
 - ¿Se ofrecen servicios de educación integral en sexualidad? ¿Cuáles? _____
 - ¿Qué otros servicios se ofrecen? _____
 - El personal del “espacio amigable”, ¿ha promovido que te sientas cómodo y puedas preguntar? _____
 - Si has encontrado que el “espacio amigable” no funciona como debería hacerlo, organízate con otros jóvenes para realizar la observación correspondiente a las autoridades de salud de tu municipio. Puedes solicitar el libro de quejas en el centro de salud o abocarte a las instalaciones del Distrito Municipal de Salud.

3. Reflexiono sobre mi aprendizaje

- a. Marca con un cheque  la casilla que mejor refleja tu alcance de cada logro:

  **Excelente**   **Bien**   **Necesito mejorar**

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
	Describir la salud como un concepto integral.			
	Reconozco la salud sexual y reproductiva como parte de la salud integral.			
	Identificar los derechos sexuales y reproductivos.			
	Incluir en mi plan de vida acciones para promover la salud sexual y reproductiva en mi vida y en mi comunidad.			

Vuelve al contenido de la semana y repasa los temas relacionados con los logros que no has alcanzado satisfactoriamente.

- b. Completa la tabla escribiendo, al menos, dos elementos en cada columna:

<i>Sobre los contenidos de esta semana...</i>		
<i>¿Qué sabía?</i>	<i>¿Qué aprendí?</i>	<i>¿Qué dudas me quedan?</i>

No olvides consultar tus dudas en el círculo de estudio hasta asegurarte de que las hayas resuelto.

- c. ¿Cómo aplicaré en mi vida lo que he aprendido esta semana? Escribe dos ideas concretas y dibújalas en el siguiente espacio. También puedes pegar recortes.

“

”