



Planifica tu futuro

¡Tú decides cuántos hijos tener!

INTRODUCCIÓN

La iniciativa: “Prevención de la incidencia de embarazo en las adolescentes” tiene como objetivo general contribuir a la disminución del número de casos de embarazos en adolescentes en las comunidades que pertenecen al P.S. Vista Alegre.

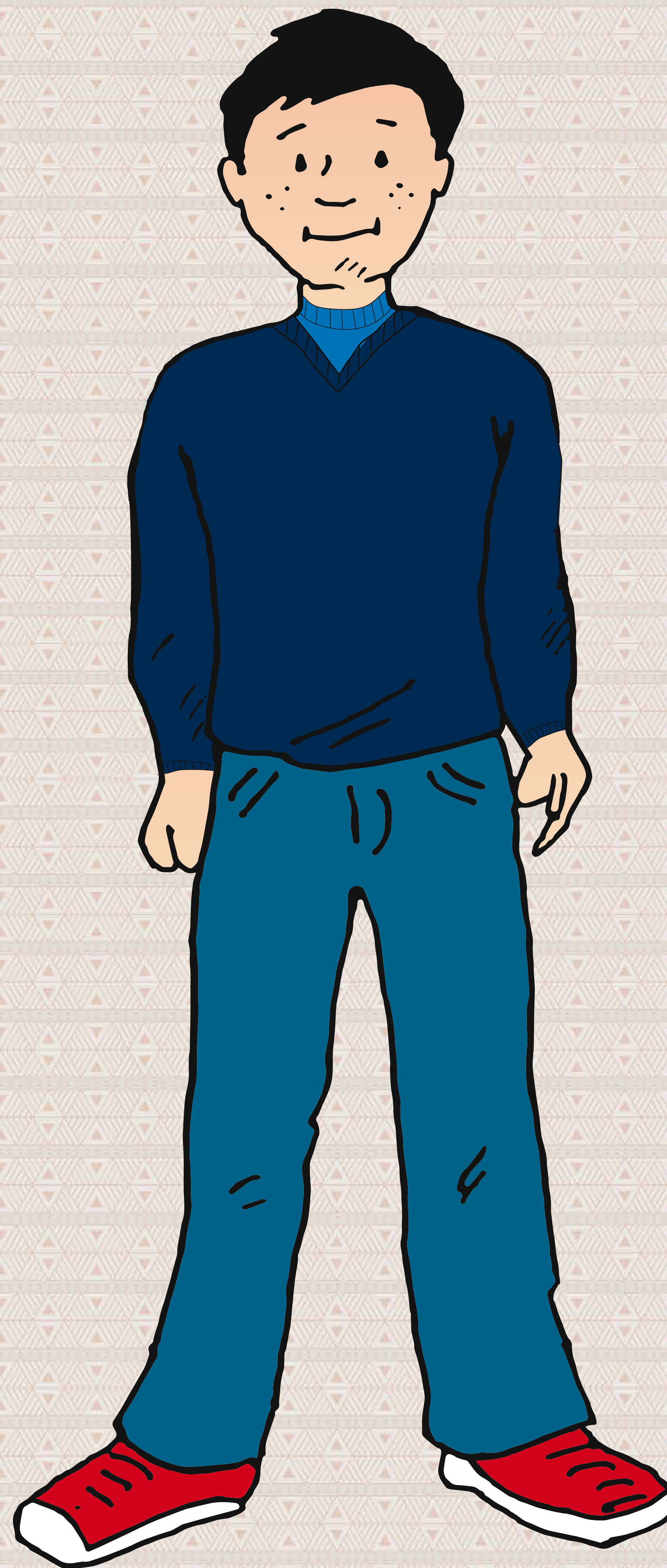
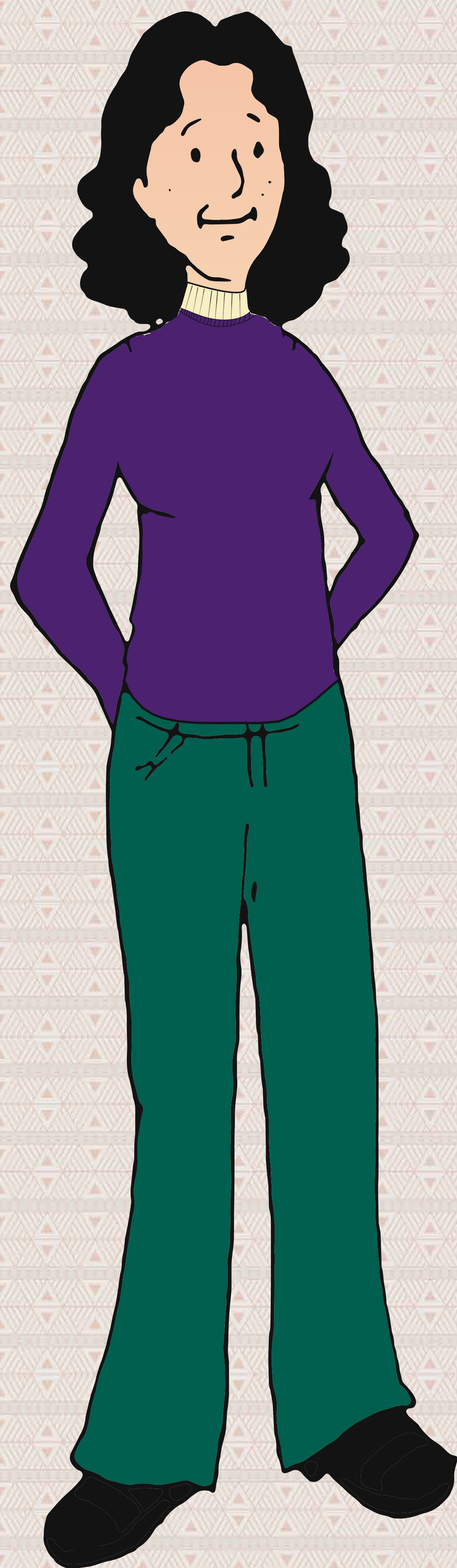
La iniciativa desea involucrar a las y los adolescentes en el aprendizaje de reconocer su sexualidad y autocuidado, promoviendo la difusión de mensajes claros y consistentes que refuerzan la posición de conductas adecuadas.

En ese sentido, éste material educativo es una herramienta que fomenta los espacios de socialización positiva entre el personal de salud y las y los adolescentes, los acompaña en la construcción de su identidad y el logro de su desarrollo personal contribuyendo además al ejercicio de su derecho a cuidar de su salud y a vivir su sexualidad de manera segura, responsable y satisfactoria.

Agradecemos la asistencia técnica del equipo del Fondo Concursable del PARSALUD II y la buena disposición de los estudiantes del 1° al 5° año de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Velasco Alvarado” para la toma de fotografías que permitieron la elaboración del presente material.

Equipo de salud Puesto de Salud “Vista Alegre”

La planificación familiar



PREGUNTAS

- ¿Qué ven en la imagen?
- ¿Creen que las mujeres de su edad pueden embarazarse?
- ¿Creen que los hombres de su edad pueden embarazar a una mujer?
- ¿Qué es la planificación familiar?

INFORMACIÓN CLAVE

En el caso de las mujeres cuando inician su ciclo menstrual pueden quedar embarazadas si tiene relaciones sexuales coitales sin protección y en el caso de los varones cuando empiezan a eyacular pueden embarazar a una mujer si al tener relaciones sexuales coitales no se protegen con algún método anticonceptivo.

Es importante saber que la planificación familiar es:

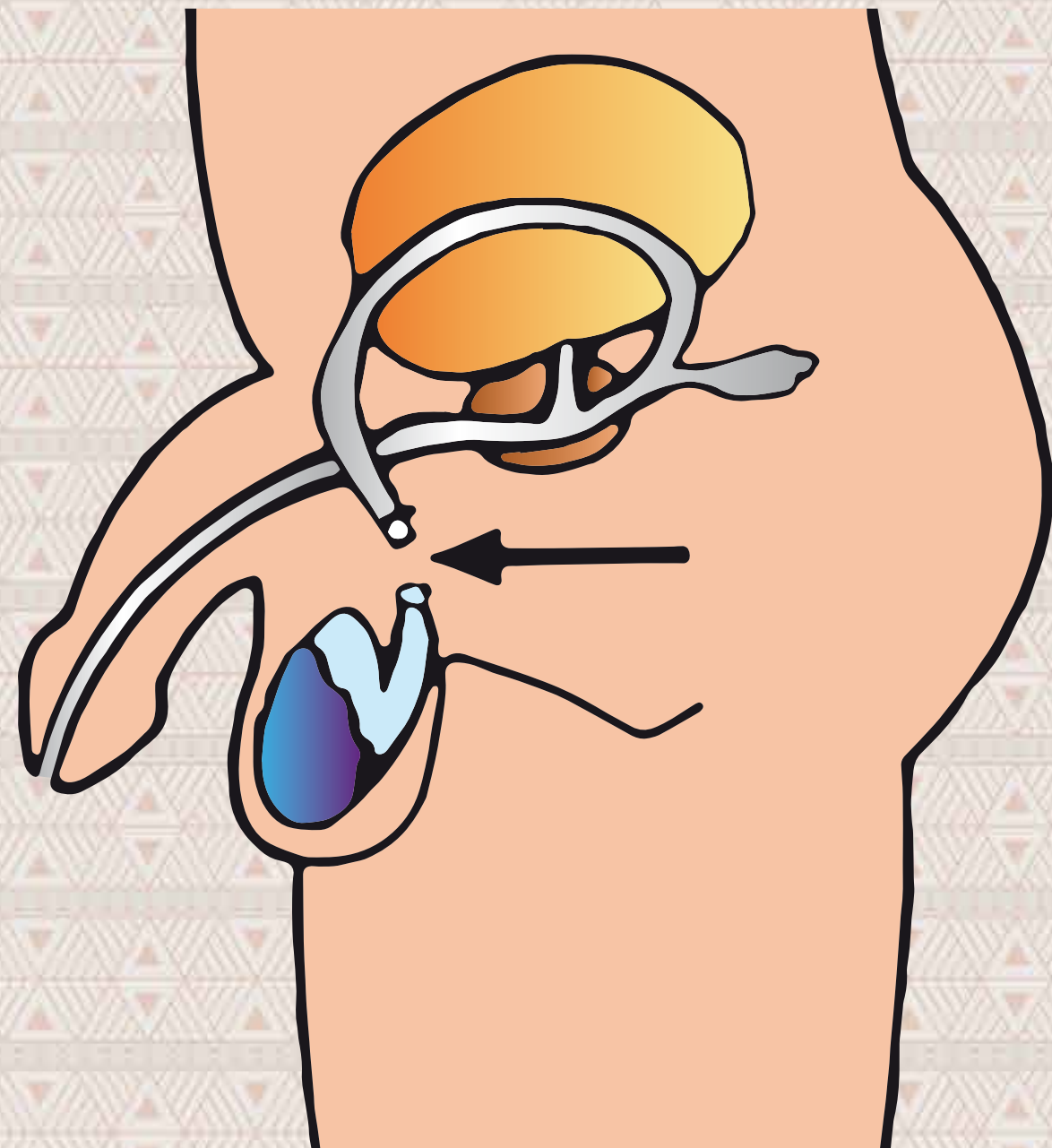
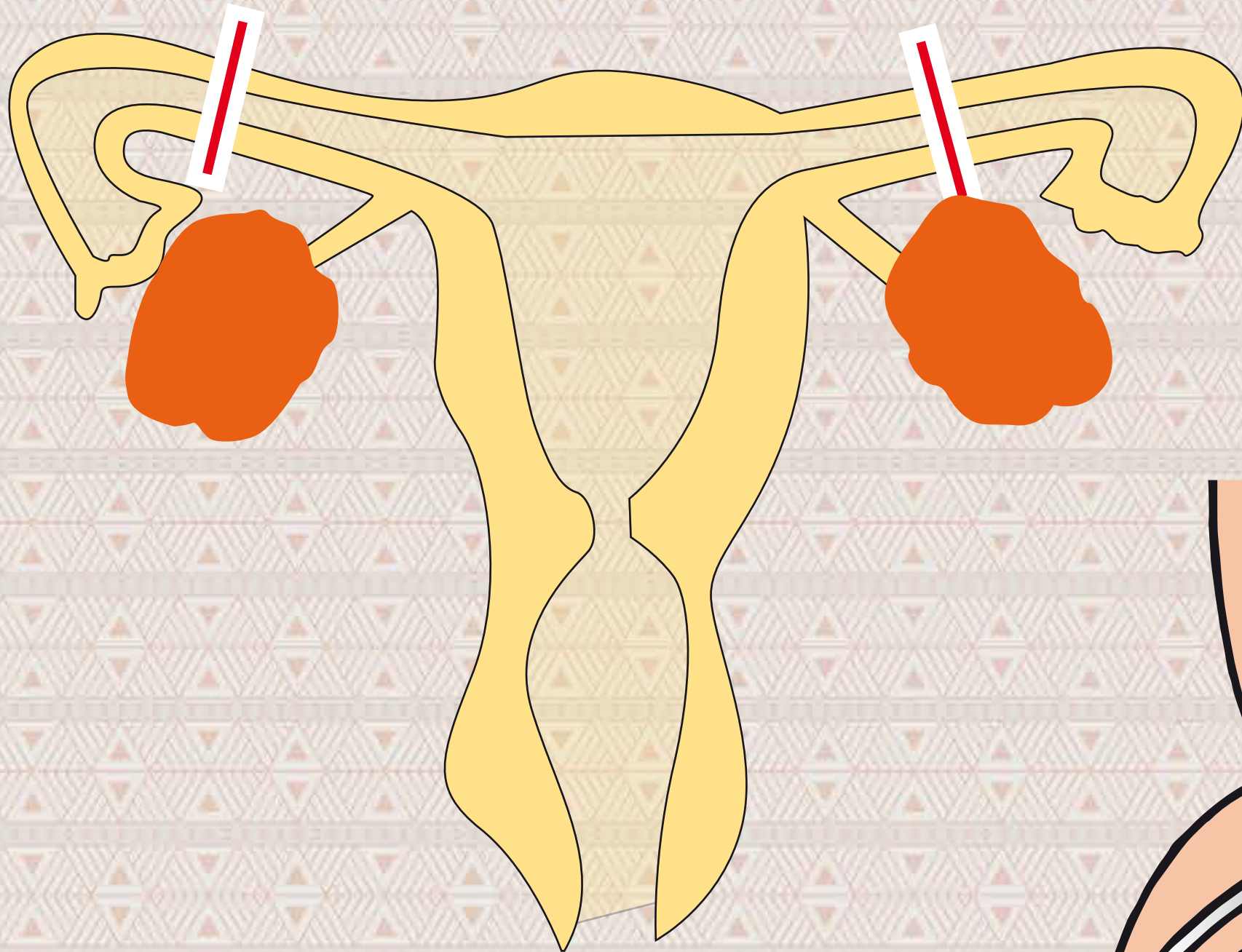
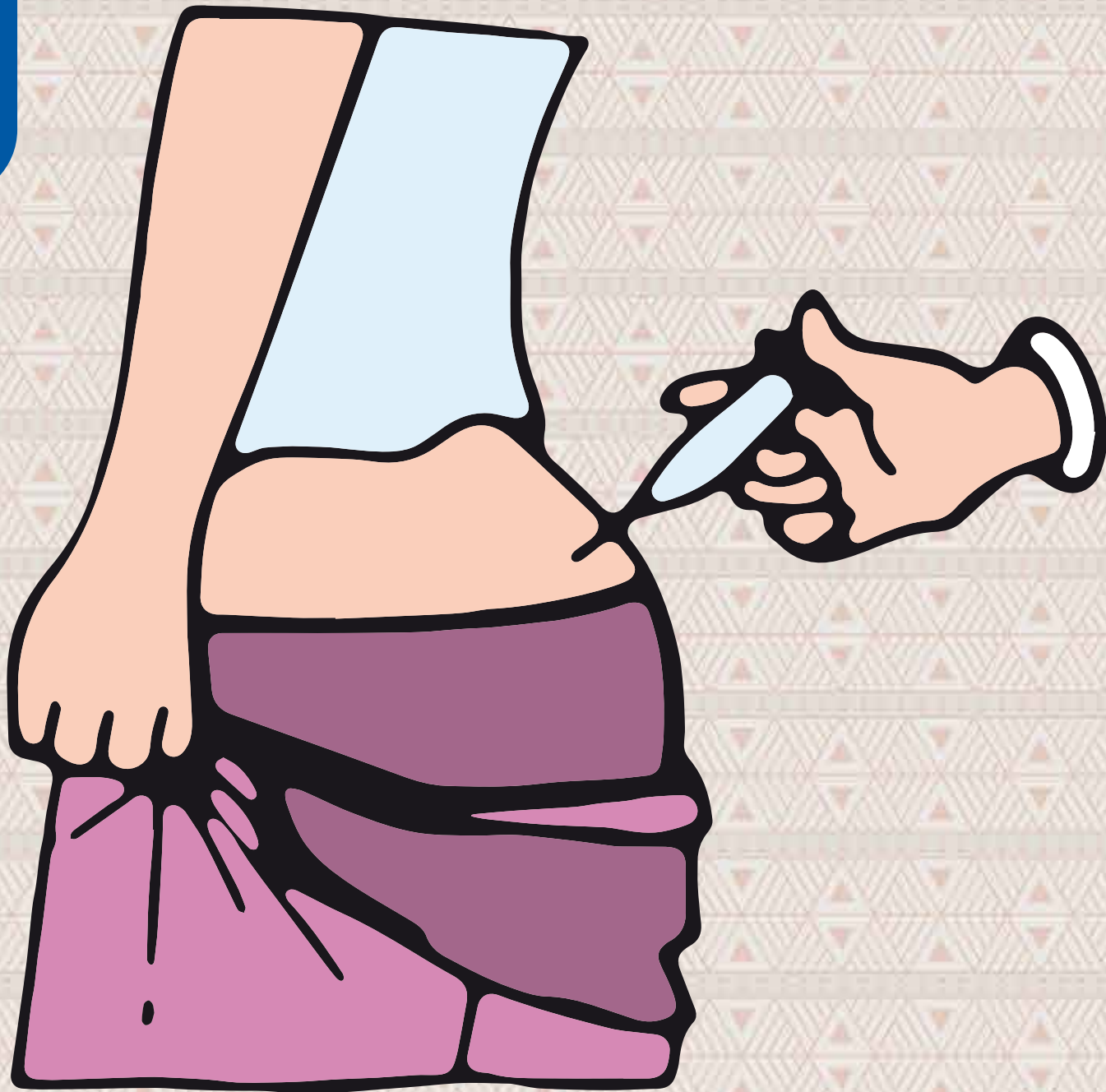
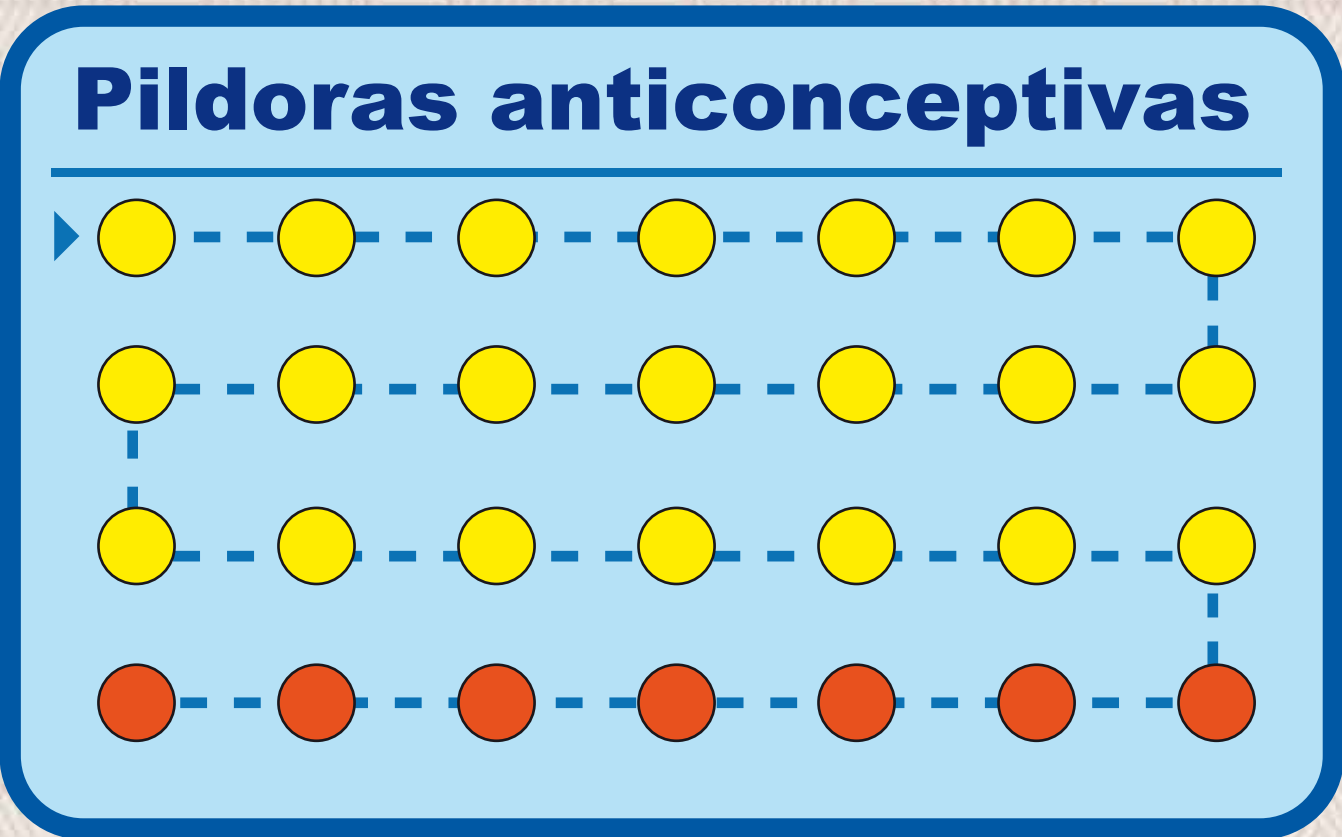
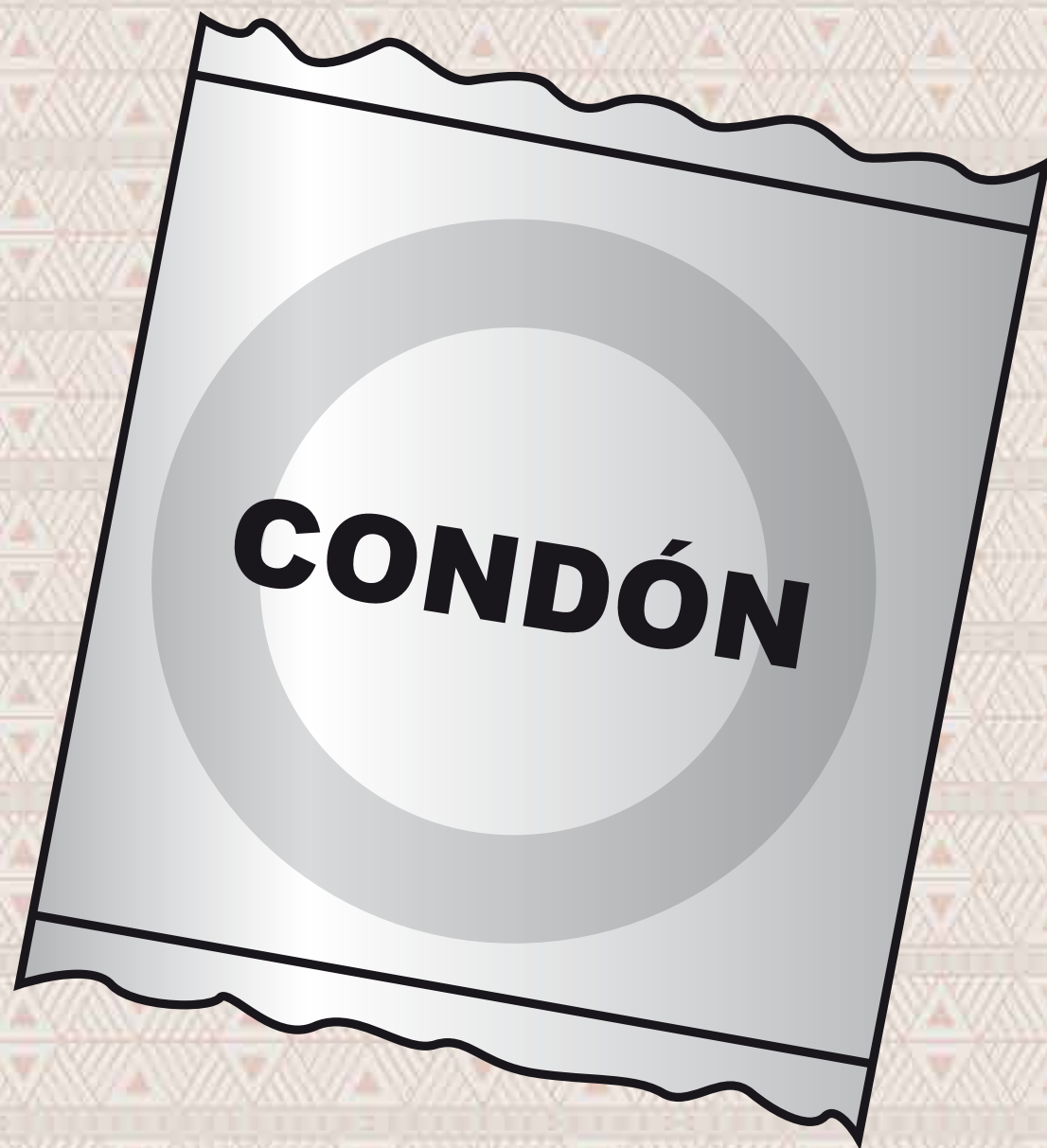
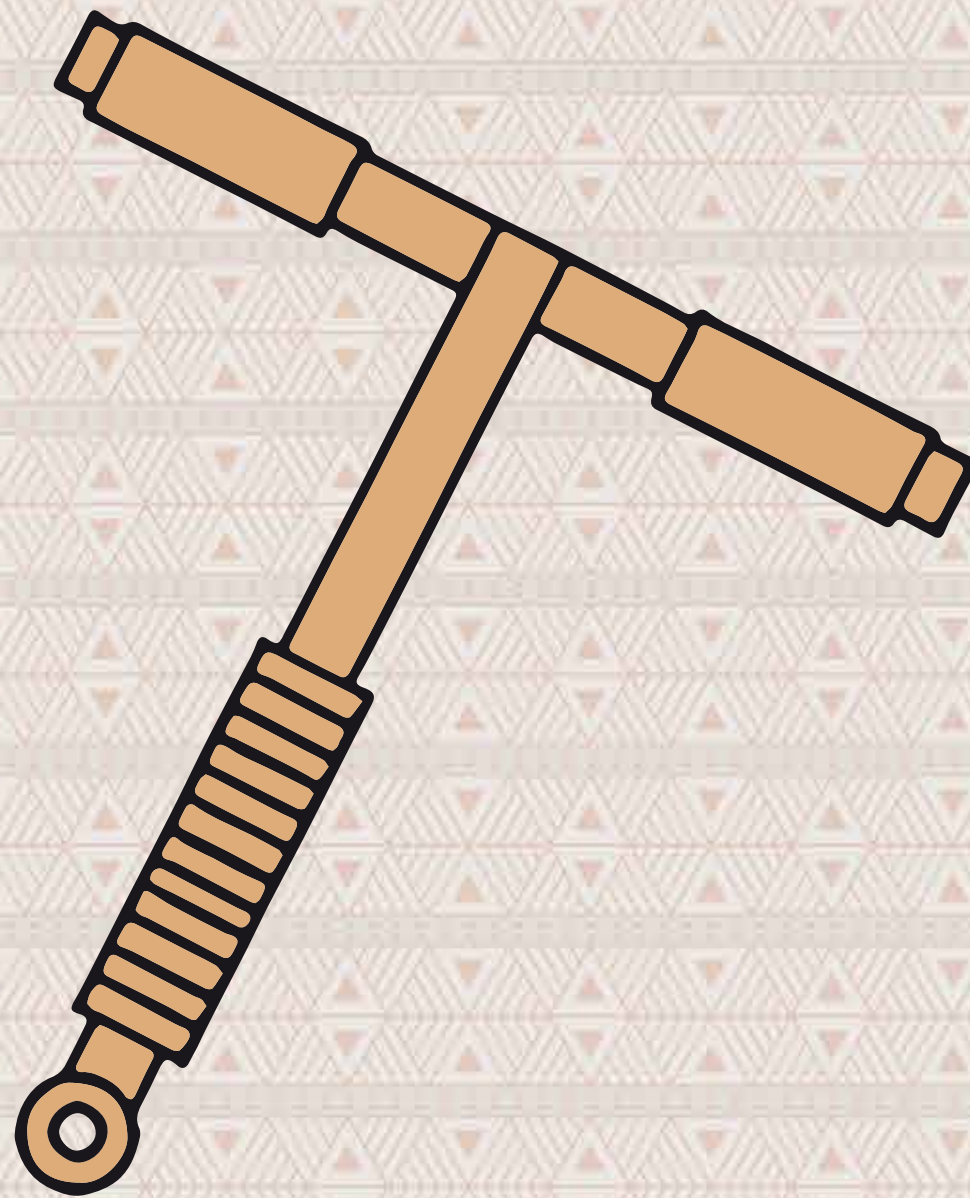
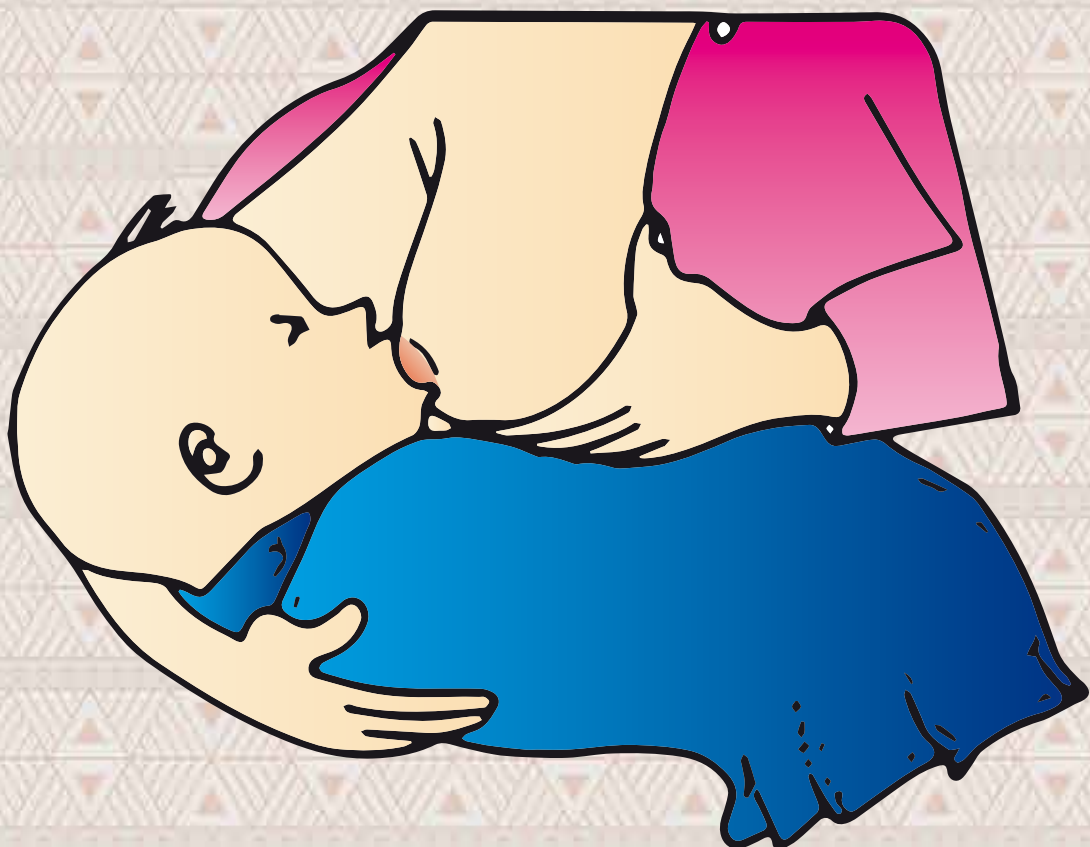
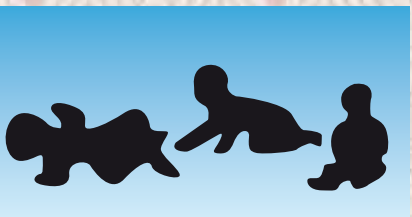
El derecho que tiene toda pareja para decidir libre y responsablemente cuántos hijos tener y cuándo tenerlos, eligiendo un método para cuidarse.

De ahí la importancia sobre el tema para todas y todos, porque en un futuro de considerarlo tendrán una familia y deben saber que tienen el derecho a decidir basados en información clara y oportuna sobre el número de hijos a tener.

RECOMENDACIONES

- Busquen orientación en el centro de salud para poder resolver sus dudas, el personal capacitado que labora en el establecimiento de salud los acogerá y orientará sin querer imponer una forma de pensar.
- Con la información brindada por los profesionales de la salud serán capaces de ejercer su derecho a cuidar de su salud y a vivir su sexualidad de manera segura, responsable y satisfactoria.

Métodos anticonceptivos



PREGUNTAS

- ¿Qué ven en las imágenes?
- ¿Saben qué es un método anticonceptivo?
- ¿Qué métodos anticonceptivos conocen?

INFORMACIÓN CLAVE

Un método anticonceptivo, es aquel que impide o reduce la forma de evitar un embarazo en mujeres fértiles.

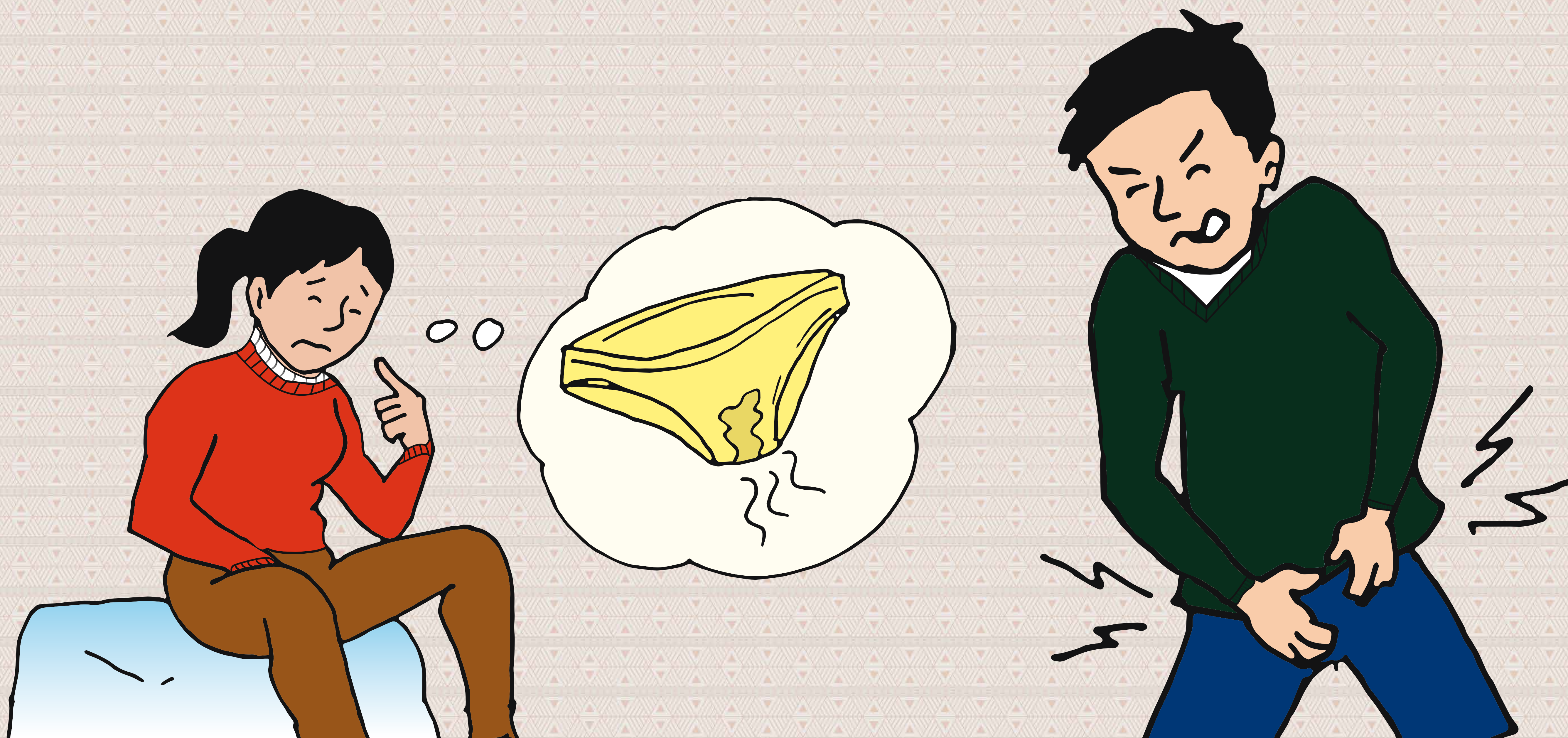
Los métodos anticonceptivos se dividen en:

- Métodos naturales: Método del ritmo o calendario, este método solo se puede utilizar si tu período menstrual (regla) es regular, la forma de utilizarlo es marcar en el calendario el inicio de tu menstruación y contar 8 días más a tu calendario. En éstas fechas puedes tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo, a partir del día 9 hasta el día 20 no puedes tener relaciones sexuales coitales porque puedes embarazarte, los días restantes hasta tu próxima menstruación si puedes tener relaciones sexuales y no saldrás gestando. Método de Lactancia Materna, es un método que se utiliza cuando la mujer inmediatamente después de haber tenido a su bebé inicia con la lactancia materna exclusiva y de esta forma se protege de un embarazo porque no menstrua, este método es recomendado durante los 6 primeros meses.
- Métodos hormonales: Método oral combinado, donde debes de tomar 1 píldora cada día. Inyectable, se aplica en la nalga y te protege de un embarazo por 3 meses.
- Métodos de barrera: Condón, es el único método que ofrece doble protección, contra el embarazo y contra las infecciones de transmisión sexual. “T” de cobre o más conocido como DIU, es un pequeño dispositivo que se coloca dentro del útero ofreciendo protección por varios años.
- Métodos definitivos: Ligadura de Trompas es un método por el cual a la mujer se le realiza una intervención quirúrgica y se le liga las trompas de Falopio, lo que impide de forma definitiva que se vuelva a embarazarse. Vasectomía es una intervención quirúrgica realizada al varón, consiste en el corte del epidídimo para impedir que descendan los espermatozoides a donde ya no podrá embarazarse a una mujer.

RECOMENDACIONES

- Busquen orientación sobre los métodos anticonceptivos en el establecimiento de salud para conocer las diferentes opciones y tomar una decisión informada y responsable.
- El personal de salud tiene la responsabilidad de brindarles información completa y detallada sobre el uso y las ventajas y desventajas de cada método.

Las infecciones de transmisión sexual



PREGUNTAS

- ¿Qué ven en las imágenes?
- ¿Cuáles son los tipos de infección de transmisión sexual?
- ¿Cómo se transmiten las ITS? ¿Cómo pueden saber si han contraído una ITS? ¿Pueden evitar una ITS?

INFORMACIÓN CLAVE

Las ITS son las siglas de Infección de Transmisión Sexual y cómo dice su nombre son infecciones por contagio sexual, es decir por tener relaciones sexuales coitales con tu pareja sin protección alguna.

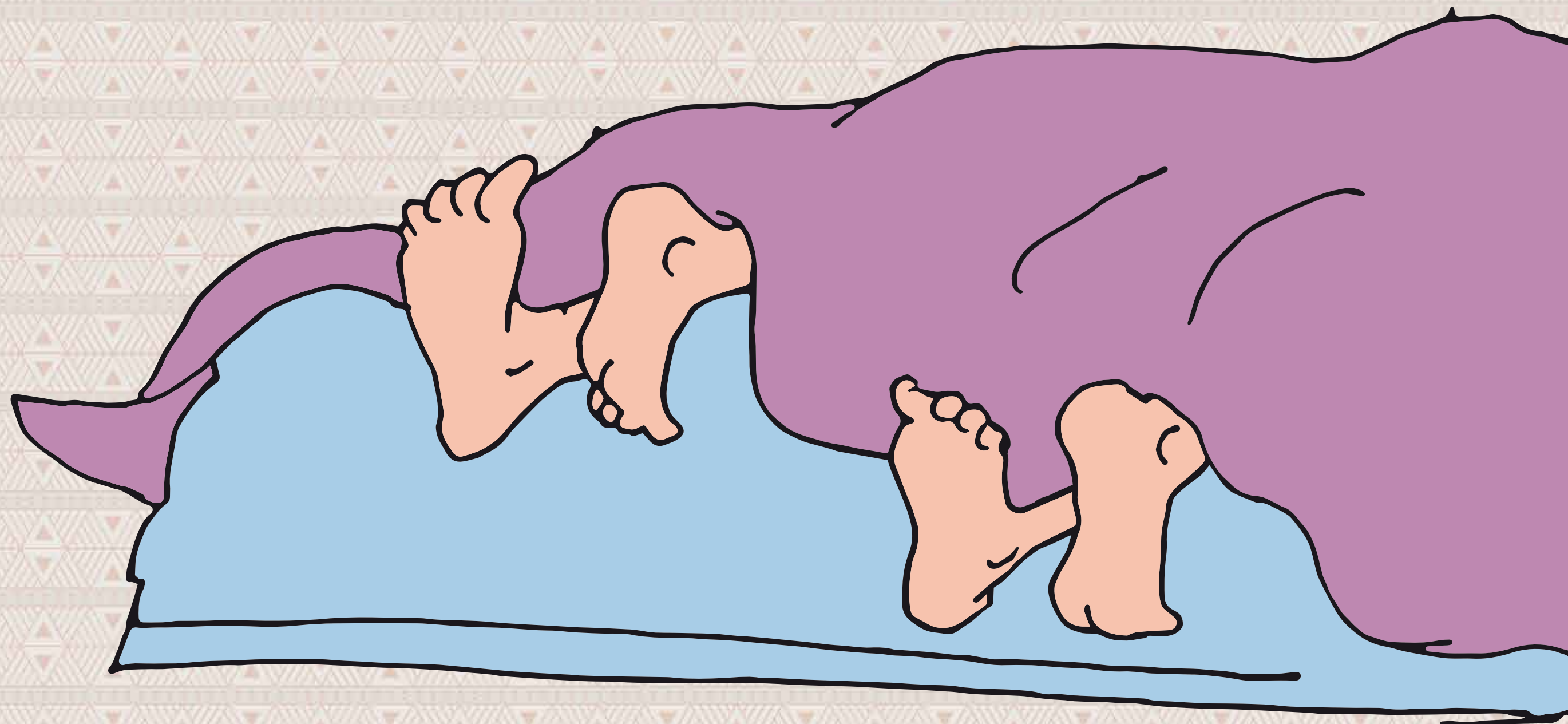
Entre las ITS más conocidas están: La sífilis, la hepatitis B y la gonorrea.

Las ITS en el caso de las mujeres causan molestias como; dolor en bajo vientre y descenso de color amarillento o verdoso a veces con mal olor. Y en el caso de los varones causan molestias como; ardor al orinar, picazón y secreción amarillenta o verdosa que sale por sus partes.

RECOMENDACIONES

- Una forma de evitar el contagio de una ITS es postergando el inicio de la actividad sexual.
- Si están decididos a tener relaciones sexuales coitales asegúrense de utilizar un método anticonceptivo.
- El condón ofrece protección contra las ITS.
- Fidelidad a una sola pareja.

VIH y SIDA



PREGUNTAS

¿Qué ven en esta imagen?
¿Qué es el SIDA? ¿Cómo se transmite? ¿Tendrá cura?

INFORMACIÓN CLAVE

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la fase final de la infección por VIH (Virus de Inmunodeficiencia Adquirida) donde el organismo no tiene capacidad para defenderse de gérmenes o microbios que se encuentran en el medio ambiente.

Las formas de contagio del SIDA son: Por sangre contaminada, por relaciones sexuales coitales sin protección y por vía perinatal (de madre a hijo).

El VIH se puede transmitir de un hombre a una mujer, de una mujer a un hombre o entre personas del mismo sexo. Puede afectar a cualquier persona, sin importar su edad, raza o situación económica.

Los signos del SIDA pueden aparecer poco tiempo después del contagio o demorar mucho en aparecer (hasta 15 años o más). Por lo tanto, una persona infectada con el VIH puede parecer muy saludable, no tener ningún síntoma de la enfermedad y no saber que tiene el virus.

No existe vacuna contra el VIH. El SIDA no tiene cura.

RECOMENDACIONES

- Rechazar las relaciones sexuales coitales sin protección.
- Uso de condón en toda relación sexual coital.
- Tienen derecho a protegerse.
- Fidelidad a una sola pareja (monogamia).
- Recuerda si tienes dudas o quieres más información respecto a estos temas no dudes en acudir al Puesto de Salud Vista Alegre.