



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección de preguntas frecuentes.

TELÉFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) / [0800-333-3444](tel:0800-333-3444)



INTRODUCCIÓN

La sexualidad es mucho más que el simple contacto corporal. Se trata de una dimensión fundamental de la vida individual y privada que, sin embargo, es modelada y regulada en gran medida por el contexto público social y cultural. Es importante conocer herramientas para poder cuidarnos y prevenir posibles problemas derivados del ejercicio de nuestra sexualidad.

1. ALGUNAS DEFINICIONES

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) "La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales".

2. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS y DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

Los métodos anticonceptivos sirven para evitar un embarazo y prevenir enfermedades de transmisión sexual.

***Métodos naturales**

- > Se basan en el ciclo menstrual y consisten en no tener relaciones sexuales durante los períodos de fertilidad.
- > Coitus Interruptus. Consiste en retirar el pene antes de que se produzca la eyaculación.

***Métodos reversibles**

- > **Pastillas anticonceptivas/inyectables:** los dos evitan la ovulación.
- > **DIU - Dispositivo intrauterino ("espiral" o "T de cobre"):** es un pequeño objeto plástico colocado por un profesional de la salud dentro del útero.
- > **Diafragma:** es una media esfera con un aro flexible que se ajusta en el interior de la vagina y cubre el cuello del útero. Se lo coloca la mujer antes de la relación sexual con una crema espermicida.
- > **Preservativo masculino:** se coloca sobre el pene erecto antes de la penetración. Hay que apretar la punta para sacarle el aire y luego desenrollarlo hasta la base del pene.
- > **Preservativo femenino:** similar al preservativo masculino. Tiene un borde exterior y un aro dentro del preservativo que se coloca en el interior de la vagina. El extremo abierto del preservativo queda afuera de la vagina, cubriéndola, lo cual brinda mayor protección.
- > **Anticoncepción de emergencia ("pastilla del día después").** Sólo debe ser usado después de algunas situaciones especiales: rotura del preservativo, relación no protegida, o violación. Debe usarse dentro de las primeras horas después de la relación sexual.

***Métodos irreversibles**

Ligadura de trompas: la ligadura es una intervención quirúrgica en las trompas de Falopio de la mujer

Vasectomía: La vasectomía es una operación en los conductos deferentes del hombre.

Estos métodos **NO** protegen del VIH ni de otras ITS.

El preservativo es el método más efectivo para evitar la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual. También evita embarazos.

4. ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES / INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS / ITS)?

Las ITS son enfermedades infecciosas, anteriormente conocidas como enfermedades venéreas, que pueden transmitirse de una persona a otra durante una relación sexual (vaginal, anal u oral). Las producen más de 30 agentes diferentes: virus, bacterias o parásitos. Las más frecuentes son la sífilis, gonorrea, clamidias, herpes simple, hepatitis B y C, VPH y VIH.

Las ITS afectan tanto a los hombres como a las mujeres y no hay una edad específica para contraerlas. Gran parte de ellas se curan con tratamientos específicos muy sencillos. Otras, como el herpes simple y el VIH se pueden controlar y convertirse en infecciones crónicas.

¿Cómo se previenen?

En la mayoría de los casos, las ITS se previenen usando el preservativo en forma correcta durante todas las relaciones



sexuales (orales, anales y vaginales). Las ITS pueden no dar síntomas, sobre todo en las mujeres. Algunas veces sólo se detectan en el examen ginecológico, urológico o proctológico.

Los posibles síntomas son:

**** Flujo vaginal/secreción o goteo por el pene**

Algunas personas **presentan flujo genital por el pene o flujo por la vagina**. Puede tener diferente color, cantidad u olor al habitual. También pueden sentir picazón o ardor en la zona genital o al orinar.

- **GONORREA:** causada por la bacteria "gonococo". Puede darse de forma asintomática, causar flujo verdoso o amarillento, dolor al orinar o durante las relaciones sexuales, puede ser detectada directamente al presentar complicaciones como la infertilidad.

- **CLAMIDIA:** es otra bacteria que puede causar ITS con síntomas más leves, generar infecciones combinadas junto con el gonococo y presentar complicaciones similares.

- **TRICOMONA:** es un parásito que produce flujo amarillo verdoso o grisáceo. Puede presentarse de manera asintomática en los varones.

**** Úlceras genitales**

- **HERPES:** se presentan úlceras o lastimaduras o pequeñas ampollitas muy dolorosas en la zona genital. La persona que lo tiene puede transmitirlo por vía sexual y las mujeres al bebé en el parto.

- **SÍFILIS:** infección que genera lastimadura o úlcera, en la boca, el ano, la vagina o el pene. Se puede transmitir al bebé durante el embarazo y el parto.

**** Condilomas o verrugas genitales**

- **VPH o VIRUS PAPILOMA HUMANO:** se manifiesta a través de verrugas que son causadas por el virus VPH. Las lesiones causadas pueden ser externas o internas, ser visibles directamente en la zona genital o ser identificadas al examinarse la uretra, vagina, cuello del útero, boca o ano. Pueden generar malestar, picazón o mal olor en la zona afectada.

**** Asintomático (sin síntomas)**

- **HEPATITIS B Y C:** son infecciones causadas por un virus que afectan principalmente el hígado.

5.¿QUÉ ES EL VIH? ¿QUÉ ES EL SIDA?

>>. El VIH es un virus que afecta las células inmunitarias encargadas de protegernos de enfermedades.

V - Virus → Organismo muy pequeño que se reproduce e invade las células del cuerpo.

I - Inmunodeficiencia → Debilitamiento de las defensas de nuestro cuerpo, conforman el sistema inmunológico.

H - Humana → Es un virus que sólo se transmite entre personas.

>>.El SIDA es la etapa avanzada de la infección causada por el VIH.

S - Síndrome → Conjunto de signos y síntomas.

I - Inmuno → De las defensas.

D - Deficiencia → Debilitamiento de las defensas de nuestro cuerpo (llamadas sistema inmunológico).

A - Adquirida → No genética.

¿Cuál es la diferencia entre tener VIH y tener sida?

Tener SIDA no es lo mismo que tener VIH. Una persona tiene sida cuando el VIH ha debilitado el sistema inmunológico. Esta situación lo predispone a desarrollar enfermedades oportunistas (infecciones o tumores). Se las llama así porque aparecen "aprovechando" la caída de las defensas.

VIH: una infección crónica

Los tratamientos no curan la infección, pero hacen que el virus se multiplique más lentamente y, por lo tanto, no destruya las defensas del cuerpo. Con los tratamientos actuales, el VIH puede convertirse en una infección crónica.

¿Cómo Sí se transmite el VIH?

El VIH puede entrar en nuestro cuerpo:

- Al tener relaciones sexuales sin preservativo (anales, vaginales u orales).
- Al compartir agujas, jeringas o cualquier otro material de inyección o elementos cortantes o punzantes en general (alicates, máquinas de afeitar, piercing, agujas para tatuar y de acupuntura, etc.); al compartir canutos.
- En el caso de las mujeres embarazadas que tienen VIH, el virus puede pasar al bebé mientras está en la panza, en el momento del parto o durante el amamantamiento.

¿Cómo NO se transmite el VIH?

Aún existe temor. El VIH NO se transmite por abrazar, besar, compartir vasos o cubiertos, tomar mate o intercambiar ropa, por compartir el baño, la cama, la piletta o por practicar deportes con contacto físico, el sudor o las lágrimas. Los mosquitos no lo transmiten. Durante las relaciones sexuales en las que se usa correctamente el preservativo tampoco se transmite el virus.