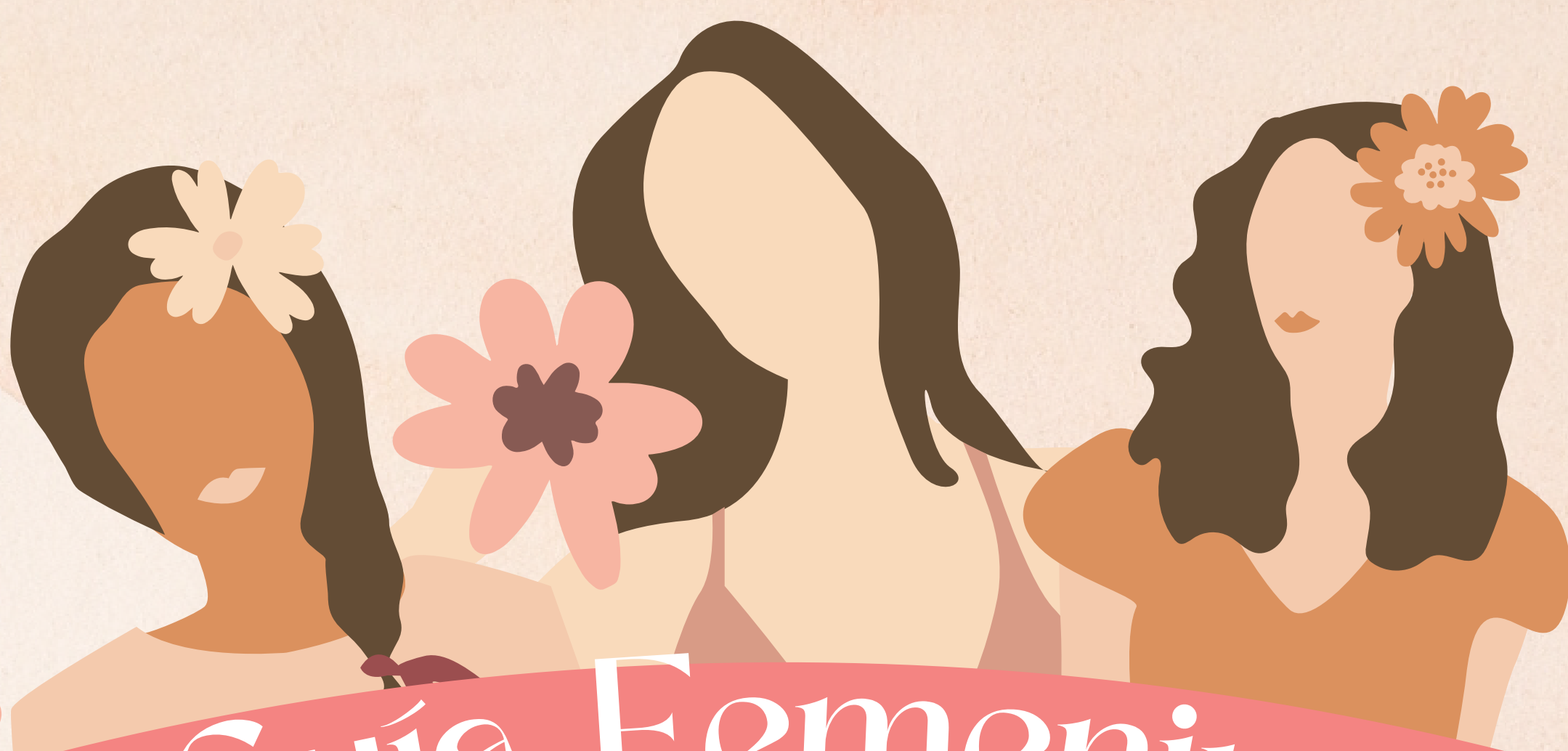




Guía Femenina Sexualidad Consentido

Tú cuerpo,
Tú decisión



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico



Guía Femenina Sexualidad Consentido

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Tú cuerpo, Tú decisión

Viviana Angélica Sandoval Sánchez
Sindy Magaly Restrepo Solaque



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Decanatura del Medio Universitario

Grupo de Investigación de Habilidades para la vida

Coordinación:

Esperanza Silenia Quiñones Camargo
Jefe Servicio Médico

Autoras:

Viviana Angélica Sandoval-Sánchez
Médico DMU /Docente Electiva Sexualidad Consentido

Sindy Magaly Restrepo-Solaque
Enfermera Jefe DMU

Como citar:
Sandoval-Sánchez, V.A. Restrepo-Solaque, S.M. (2023). Guía Sexualidad Consentido-Femenino. Grupo de Investigación de Habilidades para la vida.

Agradecimientos:
CRAI UR

2023



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico



Sexualidad Con-sentido

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha de consulta en el programa: _____

Fecha de inicio de método: _____

Tipo de método: _____

Marca: _____

Médico: _____



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico

Tabla de Contenido

	Página
1. Introducción.....	5
2. Antecedentes.....	6
3. Registro de controles.....	7
4. Registro de síntomas.....	8
5. Control de ciclo menstrual	9
6. Ciclo menstrual.....	14
7. Higiene íntima.....	15
8. Derechos sexuales y reproductivos.....	16
9. Métodos anticonceptivos.....	17
a. Métodos de Barrera.....	19
b. Métodos Basados en la Fertilidad.....	22
c. Métodos Hormonales.....	23
d. Dispositivos Intrauterinos.....	32
e. Métodos Quirúrgicos.....	34
10. Infecciones de Transmisión Sexual.....	36
11. Conductas Sexuales de riesgo.....	40
12. Tips de Sexualidad.....	41
13. Recomendaciones.....	43
14. Referencias.....	44

INTRODUCCIÓN

La Guía de Sexualidad Consentido ofrece un instrumento educativo práctico y útil para los jóvenes, como método de educación sexual integral, promoviendo el ejercicio de una sexualidad libre, segura y responsable, que favorece el desarrollo de factores protectores. La guía contiene fundamentos esenciales y básicos en los diferentes temas relacionados con la sexualidad, y salud sexual, ofreciéndole al lector las herramientas necesarias para la toma de decisiones acertadas de forma autónoma, plena y responsable para ser aplicadas en su ámbito individual, relaciones interpersonales y en comunidad.

PALABRAS CLAVE

Sexualidad, Salud sexual y Reproductiva, Métodos anticonceptivos, Educación sexual integral, Infecciones de transmisión sexual.



Sexualidad Con-sentido

- Menciona tus antecedentes médicos:

- Describe los medicamentos que tomas:

- ¿Te has realizado una citología?:

- ¿Cuántas horas duermes en promedio?

- ¿Realizas actividad física?

- ¿Cómo es tu alimentación diariamente?

Registra tus controles

N° control (Después del inicio del anticonceptivo)	Fecha	Médico	Cambios
1 (A los 2 meses)			
2 (A los 6 meses)			
3 (Al año)			
4. (A los 2 años)			
Otros			
Otros			
Otros			



Sexualidad Con-sentido

Describe cuáles de los siguientes síntomas presentas en relación a tu ciclo menstrual antes del inicio del anticonceptivo



Características de tu ciclo menstrual	SI	NO
Sangrado abundante		
Ciclo menstrual irregular		
Sangrado intermenstrual		
Aparición de Acné		
Mayor labilidad emocional		
Dolor en los senos		
Dolores de cabeza		
Otro, Cuál?		



Sexualidad Con-sentido

Aquí podrás llevar un control de tu ciclo menstrual, registrar su duración y también los síntomas que sientes en los días de tu periodo

MES : _____

AÑO : _____

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

MES : _____

AÑO : _____

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo



Sexualidad con-sentido

Aquí podrás llevar un control de tu ciclo menstrual, registrar su duración y también los síntomas que sientes en los días de tu periodo

MES : _____

AÑO : _____

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

MES : _____

AÑO : _____

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo



Aquí podrás llevar un control de tu ciclo menstrual, registrar su duración y también los síntomas que sientes en los días de tu periodo

MES :

AÑO :

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

MES :

AÑO :

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo



Aquí podrás llevar un control de tu ciclo menstrual, registrar su duración y también los síntomas que sientes en los días de tu periodo

MES :

AÑO :

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

MES :

AÑO :

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo



Aquí podrás llevar un control de tu ciclo menstrual, registrar su duración y también los síntomas que sientes en los días de tu periodo

MES :

AÑO :

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

MES :

AÑO :

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo



¿Qué es el ciclo Menstrual?

El ciclo menstrual inicia con una serie de cambios en el cuerpo de la mujer que involucra diferentes órganos como el útero, los ovarios y el cerebro.

Cada mes, uno de los ovarios libera un óvulo para ser fertilizado por el espermatozoide. Sin embargo, cuando el óvulo no se fertiliza, el recubrimiento creado en el útero para el feto, se expulsa a través de la vagina, y es lo que se conoce como sangrado menstrual.

El ciclo inicia el primer día que llega el sangrado y finaliza el primer día del siguiente ciclo, con una duración total del ciclo que va desde los 21 a 35 días, mientras que la duración del sangrado activo puede ser de 2 a 7 días.

Las características del sangrado son diferentes en cada mujer, pues puede ser largo o corto, ligero o abundante, y cambiar su regularidad.

Qué causas me pueden causar irregularidad menstrual

- Estrés o problemas emocionales
- Ejercicio excesivo, o cambios en la rutina de ejercicio
- Cambios en el peso
- Trastornos alimenticios
- Problemas de tiroides
- Síndrome de ovario poliquístico
- Anticoncepción hormonal
- Medicamentos (Antidepresivos, AINES, anticoagulantes, antiepilépticos, entre otros)
- Embarazo

(Aguilar Macías et al., 2017)



Higiene Íntima

Esta hace parte del autocuidado de la salud femenina, Se trata de una zona muy sensible a sustancias irritantes, así como muy favorables para el crecimiento de patógenos, es por ello que la higiene íntima es esencial para evitar infecciones, alergias, irritaciones y mantener el equilibrio del pH vaginal normal.

Tips

- Limpiar la zona de adelante hacia atrás y con una frecuencia no mayor a 2 o 3 veces por día.
- Se debe usar jabones específicos para zona íntima, este debe tener un pH adecuado.
- No utilizar duchas vaginales, ya que estos pueden alterar el equilibrio de la flora vaginal.
- Evitar el uso de esponjas o estropajos, siempre preferir lavar la zona con las manos.
- Utilizar papel higiénico suave y/o toallitas húmedas especiales para zona genital.
- Utilizar ropa interior de algodón
- Evitar ropa demasiado ajustada
- No permanecer tiempos prolongados con trajes de baño mojados o ropa con sudor.
- Lavar la ropa interior con jabones que no sean muy agresivos y evitar suavizantes.
- Extremar las medidas higiénicas durante la menstruación.
- Mantener una dieta rica en verduras, frutas y beber abundante agua.

(López A et al., 2015)

¿Cuáles son mis Derechos Sexuales y Reproductivos?



- Tener una vida sexual libre, segura y placentera.



- Tener educación sexual integral



- Tener relaciones sexuales consensuadas



- Tener decisiones reproductivas libres y responsables



- Intimidad y confidencialidad



- Vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género



- Acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva



- Recibir información basada en el conocimiento, en salud sexual y reproductiva



- Vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia



- Recibir información, sobre las Infecciones de Transmisión sexual

(Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2017)

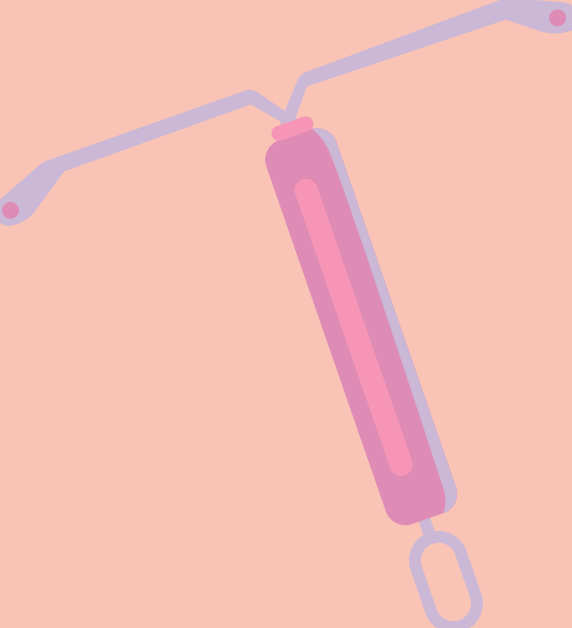
Métodos Anticonceptivos

- Métodos de barrera: condón de látex masculino y condón femenino, Espermicida, Diafragma y Capuchón Cervical.
- Anticonceptivo de emergencia
- Píldoras anticonceptivas
- Inyecciones anticonceptivas.
- Anillo vaginal.
- Parche transdérmico.
- Implante subdérmico.
- Dispositivo intrauterino de cobre
- Dispositivo intrauterino hormonal.
- Esterilización Definitiva masculina y femenina.

¿Cuál es el mejor Método Anticonceptivo?

Todos los métodos anticonceptivos son distintos y cada uno funciona de manera diferente, es por ello que la elección debe ser bajo criterio médico e individualizada, teniendo en cuenta las características del método, el estado de salud actual y antecedentes del paciente con el fin de escoger el mejor método para cada paciente.

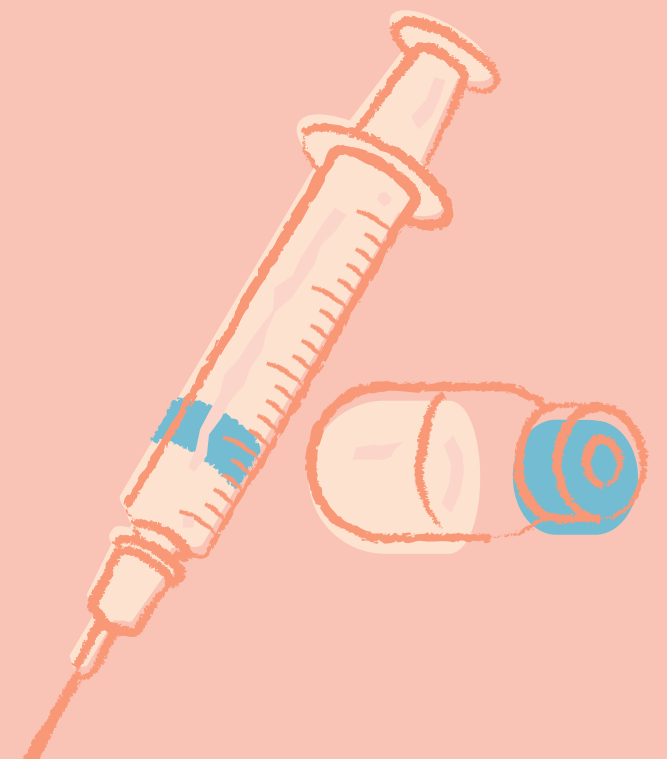




¿Cuáles son los métodos anticonceptivos a los cuales tengo derecho y puedo elegir?

Todas las personas tienen derecho a los siguientes métodos anticonceptivos dispuestos en el plan obligatorio de salud: (POS) Colombia

1. Condón masculino de látex
2. Dispositivo intrauterino (T de cobre).
3. Dispositivo Intrauterino hormonal.
4. Implantes subdérmicos de 3, 4 y 5 años.
5. Anticonceptivos orales.
6. Anticonceptivos inyectables mensual o trimestral
7. Vasectomía y oclusión tubárica.
8. Píldoras de anticoncepción de emergencia (Levonorgestrel de 75 miligramos)



(Alcaldía de Bogotá, 2023)

Métodos de Barrera

Su función es obstruir físicamente el acceso de los espermatozoides al útero y evitar el contacto entre fluidos corporales tales como: semen, fluido vaginal y/o sangre. Además del contacto genital piel con piel.

Uso Correcto

- Se deben colocar antes de la penetración.
- Utilice un preservativo nuevo en cada relación sexual.
- No destaparlo con los dientes ni ningún elemento puntiagudo, ya que se puede romper
- Lee las instrucciones y comprueba la fecha de vencimiento.
- Con los preservativos de látex, use únicamente lubricantes a base de agua, puesto que contienen otros componentes pueden debilitar el látex y romperlo.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2013)

Son los únicos anticonceptivos que ofrecen protección frente a infecciones de transmisión sexual. ETS que se contagian a través del contacto genital



Condón Masculino y Femenino

MASCULINO

- Póngase el preservativo después de la erección del pene y antes de cualquier contacto genital con la pareja.
- Coloque el preservativo enrollado sobre la punta del pene erecto.
- Procure dejar 1,5 cm en la punta del preservativo para recolectar el semen.
- Sostenga el preservativo firmemente contra la base del pene en el momento de retirarlo para evitar salpicar semen.
- Tiene una eficacia entre 86 y el 97%.

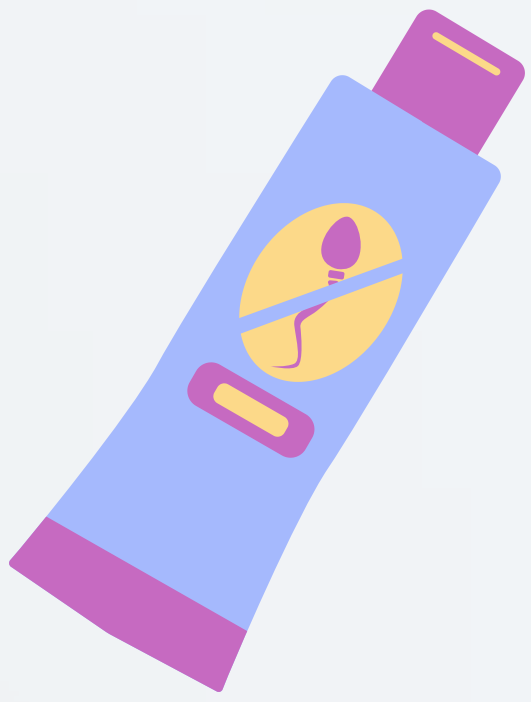
FEMENINO

- Encuentre el anillo interno del condón y sosténgalo entre los dedos pulgar y medio.
- Apriete el anillo e insértelo lo más profundamente posible dentro de la vagina, asegurándose de que el anillo interior esté más allá del hueso púbico.
- Deje el anillo externo por fuera de la vagina.
- Retire el condón halando suavemente.
- Los condones femeninos han demostrado una eficacia del 95%

(Frances E, 2023)



Otros Métodos de Barrera



Espermicidas

- Sustancias que se introducen en la vagina, cerca al cérvix previo al coito
- Espuma, gel, crema, o supositorios.
- Rompen las membranas de las células del espermatozoide matándolas.
- 30 de cada 100 mujeres que lo usan quedan embarazadas
- Aplicar 10-60 minutos antes del coito

Diafragma y Capuchón Cervical

- Capuchón de látex blando que cubre el cérvix
- Plástico, Silicona
- Resorte firme en el borde que lo mantiene en su lugar
- Debe usarse gel, espuma o espermicida
- Distintos tamaños
- Evita la entrada el esperma al cérvix



Métodos basados en la Fertilidad

Método basado en el calendario

25-30 de cada 100 mujeres que lo usan quedan embarazadas

Método de la temperatura corporal

Método basado en los síntomas (Flujo vaginal)



Menstrual Calendar Dream						
			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		

Métodos Hormonales

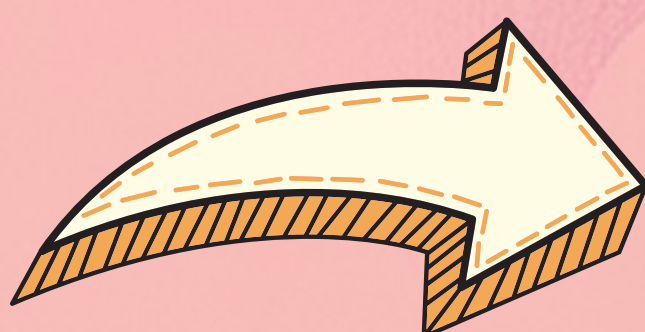
Los anticonceptivos hormonales constituyen un grupo de métodos cuyo objetivo es evitar el embarazo. Su función la logran a través de tres mecanismos: evitando la ovulación, alterando el moco cervical y adelgazando el endometrio.

Eficacia mayor al 99%

Incluyen:

- Anticonceptivos orales
- Píldora de emergencia
- Anticonceptivo Inyectable
- Anillo vaginal
- Parche
- Implante subdérmico

EFECTOS ADVERSOS



Irregularidad menstrual

Cambio en el patrón de sangrado

Dolor o sensibilidad en los senos

Dolor de cabeza

Labilidad emocional

Acné

Náuseas

Cambios en el peso

Beneficios de los Anticonceptivos Hormonales

- Mejora del acné
- Disminuye el vello excesivo de cara y cuerpo
- Disminuye el dolor menstrual
- Disminución del sangrado durante el ciclo menstrual
- Tratamiento para el síndrome premenstrual y síndrome de ovario poliquístico.
- Regulación del ciclo
- Mejoría y mantenimiento de la libido.

(Cigna, 2023)



Contraindicaciones para uso de anticonceptivos hormonales:

- Antecedente de cáncer de mama
- Trombosis venosa
- Tumores o enfermedades hepáticas (Hígado)
- Personas con alergias a sus componentes
- Factores de riesgo cardiovascular
- Lupus eritematoso sistémico
- Tratamiento con anticonvulsivantes
- Diabetes
- Dislipidemia
- Lactancia materna

(Cigna, 2023)

Factores de riesgo asociados al uso de anticonceptivos hormonales que debes consultar con tu médico:

- Tienes de migraña con o sin aura
- Tienes obesidad
- Eres fumadora
- Tienes más de 35 años
- Tienes diagnóstico de VIH y estás tomando antirretrovirales
- Tienes sangrado uterino sin causa

(Cigna, 2023)



Anticonceptivo de emergencia o píldora del día después

El objetivo de la pastilla de emergencia es evitar el embarazo no deseado posterior a tener relaciones sexuales sin protección o cuando falla el método anticonceptivo usado.

La píldora de emergencia no es abortiva

La presentación la puedes encontrar de una o 2 tabletas que se pueden tomar en una sola toma o con intervalo de 12 horas para el caso de las 2 tabletas

Su uso debe ser solo de respaldo y no debe usarse como método anticonceptivo primario.

Se debe tomar tan pronto como sea posible y hasta 5 días después de la relación de riesgo

(Batur et al., 2016)

Cuando se olvida el uso del condón

Cuando el condón se rompe o se deslizó

Cuando se es víctima de violencia sexual

Cuando se olvida tomar o aplicar el método regular



Anticonceptivos Orales

Vienen en dos presentaciones:

- Los anticonceptivos orales son un método eficaz y seguro para evitar embarazos no deseados
- 21 tabletas: El medicamento se inicia el primer día de la regla y se toma de forma continua por 21 días. Posteriormente, se descansan 7 días y se reinicia el ciclo.
- 28 tabletas: El medicamento se inicia el primer día de la regla y se toma de forma continua por 21 o 24 días según la presentación. Al terminar este esquema se toman las píldoras de placebo (pastillas sin efecto hormonal colocadas para evitar olvidos y continuar el hábito de la toma de pastillas diarias) por 7 o 4 días adicionales.

(Profamilia, 2023)

¡ Datos clave !

- Procura tomar la píldora todos los días a la misma hora. Puedes apoyarte de alarmas, notificaciones en el celular, o asociarlo a un hábito diario.
- Si olvidaste una píldora, tómala tan pronto lo recuerdes, incluso si debes tomar dos tabletas a la vez. A continuación, seguirás tomando las tabletas a la hora habitual.
- Existen múltiples combinaciones de píldoras anticonceptivas guiadas para un tipo de persona diferente. Por lo cual es importante que inicies el medicamento bajo prescripción médica.
- Mantén las pastillas en un lugar visible: verlas te va a ayudar a recordarlas.
- Conserva las tabletas en el envase original.



Eficacia mayor al 99%



Anticonceptivos Inyectables

Las inyecciones anticonceptivas son un método seguro y efectivo, que contienen hormonas femeninas, como estrógeno y progesterona, evitando la ovulación

Se encuentran en dos presentaciones:

Eficacia mayor al 99%

Aplicación mensual: La primera dosis se aplica entre el día 1 y 5 de la menstruación. Las siguientes aplicaciones se deben realizar cada 28 a 32 días

(Lerma & Goldthwaite, 2019)

Se aconseja, se aplique siempre el mismo día de cada mes (8 de agosto, 8 de septiembre...)

Aplicación trimestral: La primera dosis se aplica entre el día 1 y 5 de la menstruación. Las siguientes aplicaciones se deben realizar cada 90 días.



Parche Anticonceptivo



- Es un parche de plástico delgado, cuadrado, el cual se pega a la piel y libera hormonas.

- Se coloca en un área de piel seca y limpia, evitando cremas, polvos, aceites o maquillaje en la zona.

Eficacia mayor al 99%

- Se coloca el primer día de la regla. Deberás durar una semana con el parche y cambiarlo cada semana, durante 3 semanas (21 días).

- Si el parche se despegó parcial o totalmente, retira y coloca otro parche inmediatamente

- Si se usa correctamente su efectividad es del 99%

- Se puede colocar en brazos, espalda, glúteos y parte baja del abdomen

(López et al., 2013)



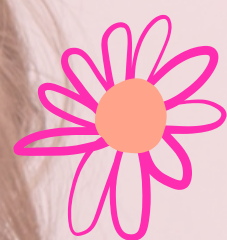
Anillo Vaginal



Es un método anticonceptivo tipo anillo, de aproximadamente 5 cm de diámetro, de plástico flexible.



Se introduce en la cavidad vaginal similar al tampón el primer día del ciclo menstrual. Se deja insertado allí durante 3 semanas y luego se retira por 1 semana. Posteriormente, se reinicia el ciclo con un nuevo anillo.



Está Indicado en mujeres entre 18 y 35 años de edad

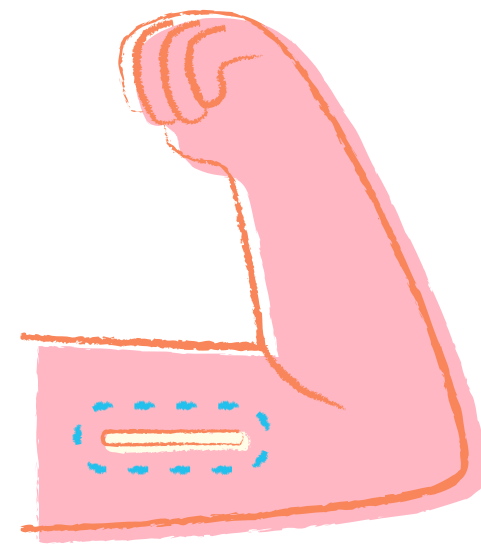
(López et al., 2013)

Beneficios adicionales
Regulación del ciclo
Mayor lubricación vaginal

Eficacia mayor al 99%



Implante Subdérmico



Consiste en una o dos barras cortas y delgadas del tamaño de un fósforo, que se implanta en la parte interna del brazo de la mujer y liberando hormonas femeninas que impiden la ovulación.
(Cigna, 2023)

Su duración depende de la marca colocada, la cual puede ser de 3, 4 o 5 años

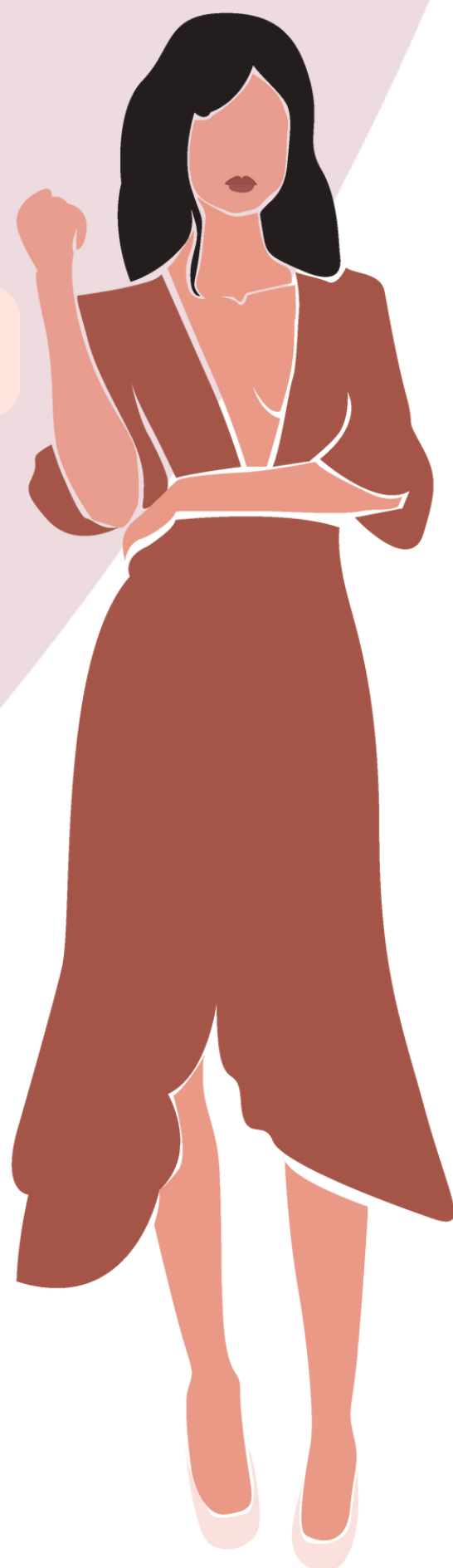
Es un método con una efectividad del 99%

(Gallego Vélez, 2019)

Se puede utilizar en mujeres durante la lactancia o en pacientes que tengan contraindicado el uso del estrógeno.

Posibles efectos

Menstruaciones irregulares
Ausencia de la menstruación
Cefaleas
Dolor en los senos
Mareo



Dispositivo Intrauterino (DIU)

Es un dispositivo en forma de T elaborado de plástico y recubierto de cobre. Cuenta con una protección anticonceptiva hasta de 12 años. Se puede retirar en cualquier momento, permitiendo que la mujer retome su fertilidad de inmediato.

Se introduce desde el cérvix al útero por un profesional médico. Su efecto anticonceptivo funciona al suspender la viabilidad y la vitalidad de los espermatozoides, de tal manera que no se encuentren con el óvulo, evitando la fecundación y el embarazo.

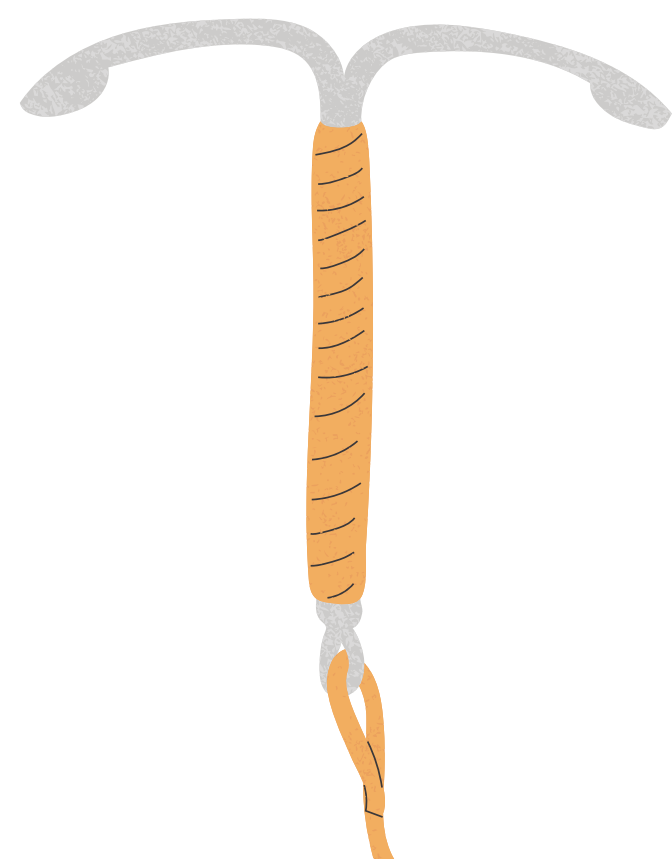
Es un método no hormonal por lo tanto está indicado en mujeres que tienen alguna restricción a los anticonceptivos hormonales.

(Hardeman & Weiss, 2014)

Efectos más frecuentes :

- Sangrado menstrual
- Dolor menstrual

Si 1000 personas usan la T de cobre durante un año, le puede fallar a seis (6) de ellas



Dispositivo Intrauterino Hormonal

Es un dispositivo de plástico en forma de T pequeño y flexible que se introduce en el útero. El dispositivo libera hormonas funcionando de forma similar a los demás métodos hormonales.

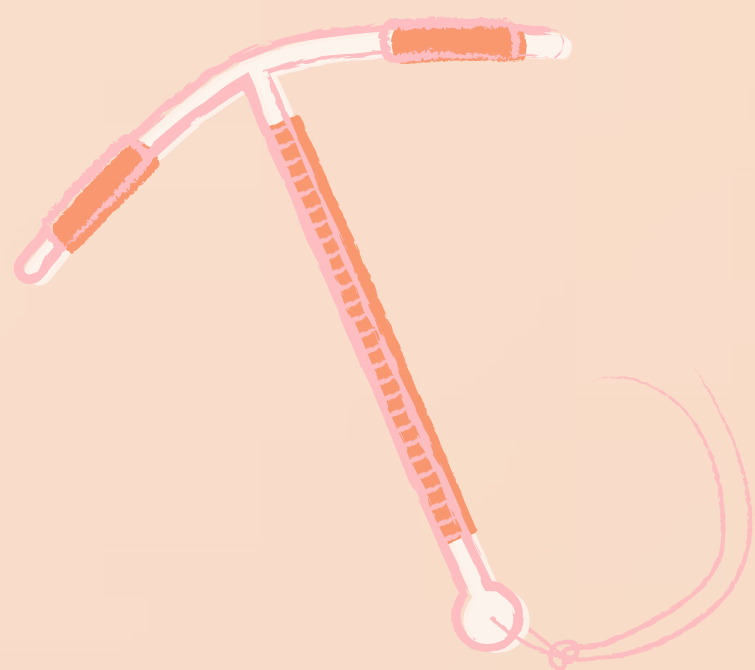
Tiene una duración de 3, 5, 7 o 10 años, dependiendo de la marca. Se puede retirar en cualquier momento, permitiendo que la mujer retome su fertilidad de inmediato.

Marcas de DIUs hormonales

- Mirena Funciona hasta por 8 años.
- Kyleena, Funciona hasta 5 años.
- El Liletta funciona hasta por 8 años
- Skyla tiene una efectividad de hasta 3 años.

Posibles efectos:

- Dolor posterior a la inserción que desaparece con los días
- Sensibilidad en los senos
- Sangrado irregular
- Acné
- Cambios en el estado de ánimo
- Dolor pélvico



(Quiñones & Salas-Hernández, 2021)



Métodos Quirúrgicos

Vasectomía

Es un procedimiento quirúrgico, seguro y efectivo usado como método anticonceptivo en los hombres

Consiste en cortar los conductos que transportan los espermatozoides desde los testículos. Se realiza de forma ambulatoria y con anestesia local.

Tiene bajo riesgo de complicaciones o efectos secundarios

Aproximadamente solo 15 de cada 10,000 parejas llegan a concebir un hijo un año después del procedimiento

(Urology Care Foundation, 2011)

MITOS

- La vasectomía no reduce el deseo ni la potencia sexual.
- No genera cambios en la producción y cantidad de las eyaculaciones.
- No aumenta el riesgo de contraer algún tipo de cáncer



Métodos Quirúrgicos

Ligadura de Trompas

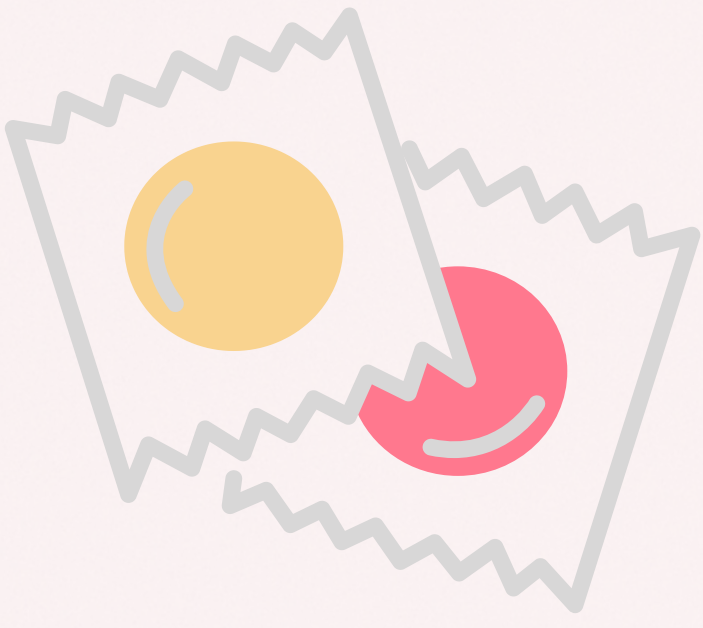
- Es una cirugía mínimamente invasiva, ambulatoria, de fácil recuperación y segura.
- Durante el procedimiento, las trompas de Falopio se cortan, ligan o bloquean para evitar el embarazo de forma permanente.

• VENTAJAS

- Es un anticonceptivo de alta efectividad. Menos de 1 de cada 100 mujeres quedan embarazadas durante el primer año posterior al procedimiento
- Se puede realizar en cualquier momento
- No altera el deseo sexual.
- No afecta el ciclo menstrual.

(Schwarz et al., 2022)

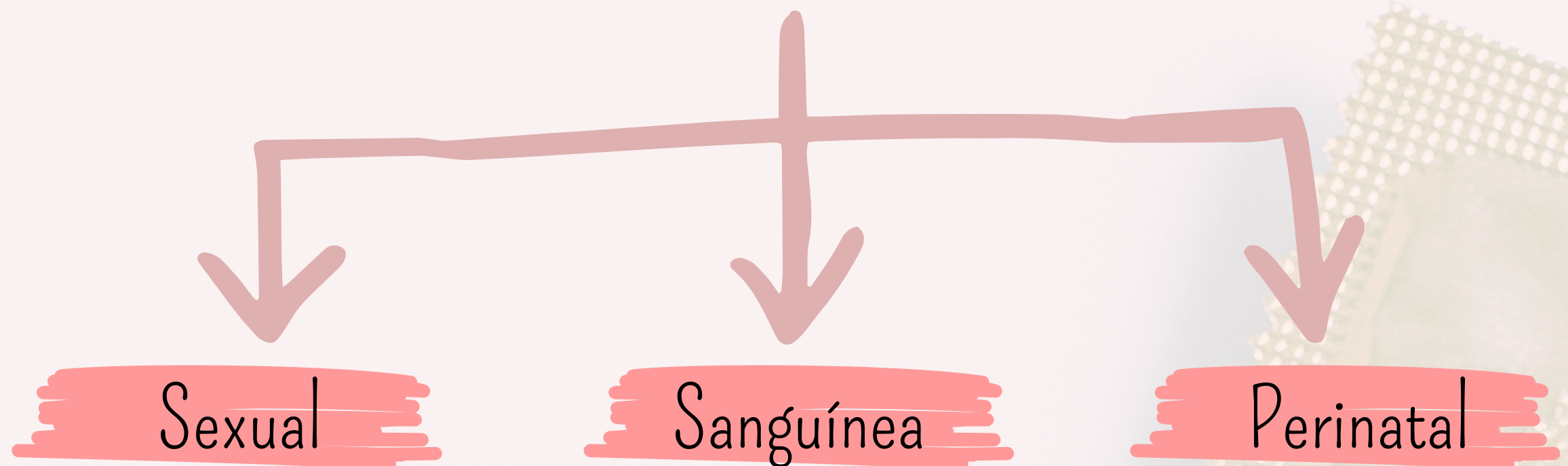




Infecciones de Transmisión sexual (ITS)

- Son aquellas infecciones que pueden ser causadas por virus, bacterias, hongos y parásitos. Según la OMS, en el mundo, más de 1 millón de personas al día, adquieren una ITS, siendo la mayoría de los casos asintomáticos.
(Organización Mundial de la Salud, 2023)

Pueden ser transmitidas por diferentes vías:



A través del contacto en las relaciones sexuales con diferentes secreciones como: semen, líquido pre eyaculatorio, fluidos vaginales, sangre.

Por contacto con sangre de una persona infectada, o al compartir, usar o lesionarse con elementos cortopunzantes infectados.

Ocurre al contacto con los fluidos presentes en el proceso de gestación, el parto o por la lactancia.

Infecciones de Transmisión sexual

¿Qué actividades me pueden poner en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual?

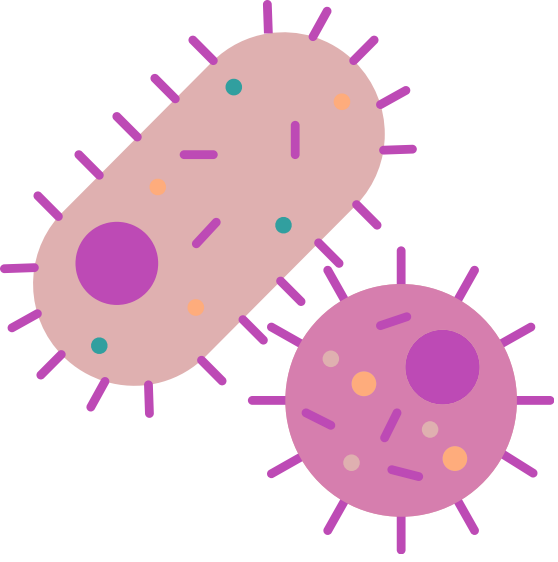
- Tener relaciones sexuales anales, vaginales u orales sin condón.
- Tener múltiples parejas sexuales.
- Tener parejas sexuales anónimas.
- Tener relaciones sexuales bajo la influencia del alcohol o cualquier sustancia psicoactiva.

¿Qué puedo hacer para evitar contraer las ETS?

- Usa un condón nuevo para cada acto sexual, ya sea por coito vaginal, anal u oral.
- El preservativo debe estar presente durante todo el acto sexual (de principio a fin).
- Limita o elimina el consumo de sustancias psicoactivas antes de tener relaciones sexuales y durante estas.
- Asiste a una consulta médica donde puedas hablar tus dudas en sexualidad, revisar tus métodos de protección y evaluar la realización de toma de pruebas de infecciones de transmisión sexual.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023a)





Infecciones de Transmisión sexual

TIPOS DE INFECCIONES

Sífilis

VIH

Virus del herpes simple

Virus de la hepatitis B

Virus del papiloma humano (VPH)

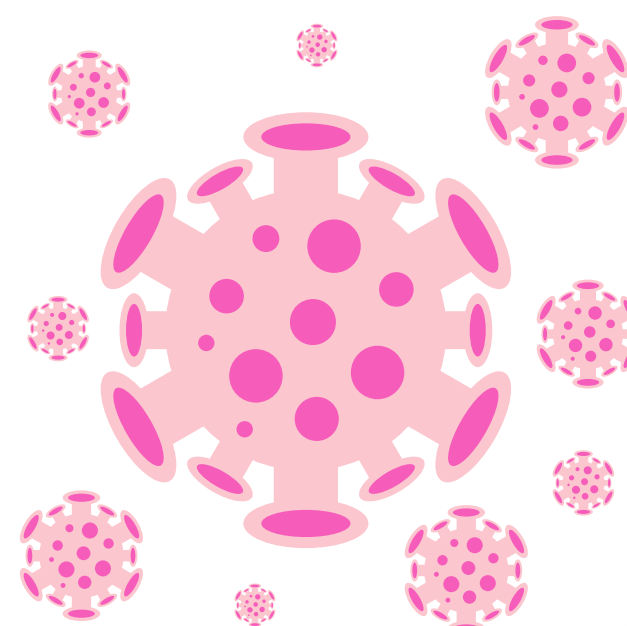
Clamidiosis

Tricomoniasis

Gonorrea

Estadísticas

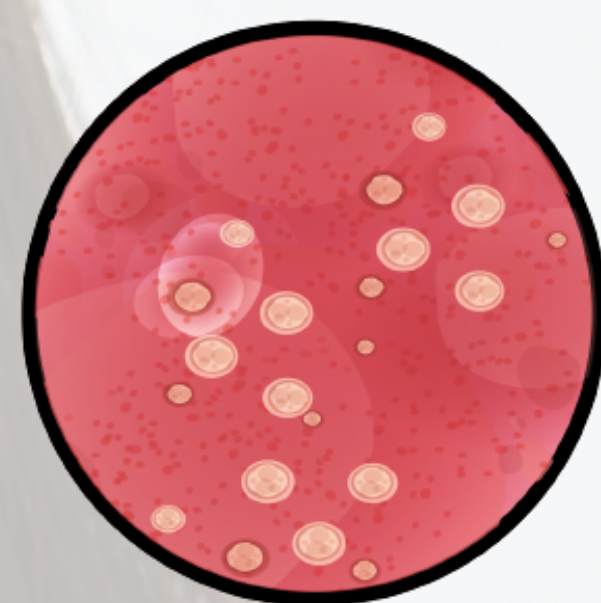
“En 2020, hubo 374 millones de nuevas infecciones de alguna de estas cuatro ITS: clamidiosis (129 millones), gonorrea (82 millones), sífilis (7,1 millones) y tricomoniasis (156 millones). Se calcula que el número de personas con herpes genital superaba los 490 millones en 2016, y que hay 300 millones de mujeres con infección por el VPH. Cerca de 296 millones de personas padecen hepatitis B crónica en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2023).”



Infecciones de Transmisión sexual

Síntomas

- Secreciones vaginales, amarillas, verdosas, fétidas, diferentes a las usuales.
- Dolor o ardor al orinar.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Aparición de ampollas o vesículas dolorosas.
- Aparición de lesiones tipo úlcera en el área genital.
- Aparición de verrugas de predominio en el área genital, perineal o en el ano.
- Sangrado vaginal inusual Dolor abdominal bajo.
- Fiebre persistente



(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2017)

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO UNA ITS?

Si tienes síntomas como los mencionados, consulta a tu médico.

También puedes realizarte diferentes exámenes una vez al año para determinar si tienes alguna ITS.

Conductas sexuales de riesgo



- Evita tener relaciones sexuales sin uso de preservativo, con esta conducta evitarás disminuir significativamente la probabilidad de embarazos no deseados y adquirir infecciones de transmisión sexual.
- Procura no usar la anticoncepción de emergencia como método anticonceptivo de rutina. Siempre consulta con un profesional médico para establecer un método anticonceptivo acorde a tus necesidades y de bajo riesgo.
- El Sildenafil es un medicamento que preferiblemente requiere prescripción médica. Esto dado que para su formulación deben tenerse en cuenta factores propios del paciente y comorbilidades. Su consumo sin asesoría médica puede conllevar la aparición de serios efectos adversos.
- Evita el consumo de sustancias psicoactivas, pues su consumo puede implicar el desarrollo de disfunciones sexuales. Adicionalmente, las prácticas sexuales realizadas bajo el influjo de estas sustancias ponen en riesgo tu integridad física, mental y contribuyen a un estado de vulnerabilidad.



Tips de Sexualidad

Sexo anal

- Si practicas sexo anal es fundamental hacer uso del preservativo y de lubricantes a base de agua, este se debe usar siempre antes de la penetración.
- La penetración al inicio debe ser lenta para permitir que los músculos anales se relajen y así evitar fisuras y desgarros.
- Se recomienda evitar el uso continuo de duchas anales, ya que puede causar lesiones en la mucosa y crear un ambiente que facilita la transmisión de ITS.
- Ve al baño y evacua tus intestinos 30 minutos o una hora antes de tu encuentro sexual.

Sexo oral

- Es recomendable utilizar condón y barreras de látex bucales.
- Si usted o su pareja son alérgicos al látex, use condones de plástico (poliuretano).
- Es importante orinar y lavar la zona previamente
- Evita el sexo oral si tienes alguna cortada o herida en la boca.

Tips de Sexualidad

Sexo oral

- Abstente de mantener relaciones sexuales si sospechas que tienes alguna ITS o si presentas síntomas como verrugas, secreciones uretrales o vaginales, dolor o irritación en pene, ano o vagina.

Sexo Vaginal

- Si utilizas juguetes sexuales es importante lavarlos muy bien con jabones neutros antes y después de utilizarlos, luego de su uso mantenerlos en lugares secos y empacados.
- Evita el uso de productos que puedan alterar tu pH natural.
- La estimulación previa es fundamental, para mantener una lubricación adecuada, en caso de ser necesario se pueden utilizar lubricantes y así evitar irritaciones y lesiones en la mucosa vaginal.
- Mantén hábitos de vida saludables, que incluyan actividad física, una alimentación sana y equilibrada, duerme bien, disminuye los niveles de estrés.

RECUERDA

- Asiste a tu control periódico de planificación. Puedes guiarte por la hoja de controles para que tengas la guía de las fechas de asistencia.
- Evita suspender el medicamento sin previa indicación médica.
- Procura llevar un registro de tu ciclo menstrual y de los síntomas que presentes en el mes durante el uso del anticonceptivo elegido.
- Si vas a iniciar antibiótico, por favor consulta con tu médico para evaluar la posibilidad de interacción con tu anticonceptivo.
- En caso de desabastecimiento de tu medicación, consulta con tu médico.

Pide tu cita control por la APP urosario, escribiéndonos al correo servicio.medico@urosario.edu.co o agendándola directamente en el punto físico del servicio médico en cualquiera de las sedes.



Referencias

- Aguilar Macías, A. S., Miranda, M. de los Á., & Quintana Díaz, A. (2017). La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 21(2), 294–307.
- Alcaldía de Bogotá. (2023, noviembre 7). Acceso a los servicios de regulación de la fecundidad (planificación familiar). <https://bogota.gov.co/servicios/guia-de-tramites-y-servicios/acceso-a-los-servicios-de-regulacion-de-la-fecundidad-planificacion-familiar>
- Batur, P., Kransdorf, L. N., & Casey, P. M. (2016). Emergency Contraception. *Mayo Clinic Proceedings*, 91(6), 802–807. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.02.018>
- Bocchino, S. (2004). Salud mental de la mujer. Síntomas y transtornos premestruales. Clínica y tratamiento. *Rev. psiquiatr. Urug*, 68(1), 78–89.
- Celis, C., Hernández, I., Herrán, S., Paradas, A., Paredes, O., Vela, L., Troya, C., Aguirre, W., Bolívar, L., & Yazbek, Z. (2011). Resultados de una encuesta epidemiológica de hábitos de higiene íntima en mujeres latinoamericanas. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 71(1), 21–27.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2013, marzo 5). Los condones y las ETS: Hoja informativa para el personal de salud pública. <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/latex.html>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2017). Enfermedades de transmisión sexual (ETS). <https://www.cdc.gov/std/spanish/default.htm>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023a). ETS y Tuberculosis. Cómo mantenerse sano y prevenir las enfermedades de transmisión sexual. <https://www.cdc.gov/std/spanish/stdfact-teens-spa.htm>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023b). Las ETS y el VIH: Hoja informativa de los CDC. <https://www.cdc.gov/std/spanish/vih/stdfact-hiv-and-stds-s.htm>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023c). Los riesgos de las ETS y las relaciones sexuales orales. <https://www.cdc.gov/std/spanish/stdfact-stdriskandoralsex-spa.htm>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023d, agosto 22). Datos sobre las ETS: lo que deben saber los hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres acerca de las enfermedades de transmisión sexual. <https://www.cdc.gov/std/spanish/stdfact-msm-spa.htm>
- Cigna. (Abril 2023). Métodos anticonceptivos: Ventajas y desventajas de los métodos hormonales <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/mtodos-anticonceptivos-hormonalesabq1373#:~:text=El%20implante%20se%20usa%20para,progestina%20para%20prevenir%20el%20embarazo>.
- Escobar, M., Pipman, V., Arcari, A., Boulgourdjian, E., Keselman, A., Pasqualini, T., Alonso, G., & Blanco, M. (2010). Trastornos del ciclo menstrual en la adolescencia. *Arch Argent Pediatr*, 108(4), 363–369.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2017, abril 25). Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos—Infografía. UNFPA Colombia. <https://colombia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-infografia>

Referencias

- Frances E, C. (2023). Anticonceptivos de barrera. Manual MSD versión para público general. <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/salud-femenina/planificaci%C3%B3n-familiar/anticonceptivos-de-barrera>
- Freepik. (2023). Fondos de página, e imágenes de www.freepik.es.
- Gallego Vélez, L. (2019). Anticoncepción: Implante subdérmico. Memorias Curso de Actualización en Ginecología y Obstetricia, 87-96.
- Guevara-Ríos, E. (2020). Derechos sexuales y derechos reproductivos. Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal, 9(1), 7-8. <https://doi.org/10.33421/inmp.2020183>
- Hardeman, J., & Weiss, B. D. (2014). Intrauterine devices: An update. American family physician, 89(6), 445-450.
- Kennedy, C. E., Yeh, P. T., Gaffield, M. L., Brady, M., & Narasimhan, M. (2019). Self-administration of injectable contraception: A systematic review and meta-analysis. BMJ global health, 4(2), e001350.
- Lerma, K., & Goldthwaite, L. M. (2019). Injectable contraception: Emerging evidence on subcutaneous self-administration. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology, 31(6), 464-470.
- López A, M., Ubilla S, F., Morales S, C., Zitko M, P., Burgos M, V., & Rivera A, M. A. (2015). Hábitos higiénicos vulvo-vaginales de consultantes ambulatorias en gineco-obstetricia. Revista chilena de obstetricia y ginecología, 80(4), 282-288. <https://doi.org/10.4067/S0717-75262015000400002>
- López, L. M., Grimes, D. A., Gallo, M. F., Stockton, L. L., & Schulz, K. F. (2013). Skin patch and vaginal ring versus combined oral contraceptives for contraception. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003552.pub4>
- Mayo Clinic. (2023a). Ciclo menstrual: Qué es normal y qué no. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186>
- Mayo Clinic. (2023b). Depo-Provera (inyección anticonceptiva). <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/depo-provera/about/pac-20392204>
- Mayo Clinic. (2023c). Ligadura de trompas. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/tubal-ligation/about/pac-20388360>
- Mayo Clinic. (2023d). Parche anticonceptivo. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/birth-control-patch/about/pac-20384553>
- Mayo Clinic. (2023e). Píldoras anticonceptivas combinadas. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/combo-birth-control-pills/about/pac-20385282#:~:text=Descripci%C3%B3n%20general,Tambi%C3%A9n%20pueden%20tener%20otros%20beneficios>
- MedlinePlus. (2022). Vasectomy. <https://medlineplus.gov/ency/article/002995.htm>

Referencias

- Minsalud. (2016). ABECÉ sobre anticoncepción (Sexualidad y Derechos Sexuales y Reproductivos). Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-anticoncepcion.pdf>
- Moreno Gómez, E., & Jáuregui-Lobera, I. (2022). Variables emocionales y food craving: Influencia del ciclo menstrual. *Journal of Negative and No Positive Results*, 7(1), 28–63. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4429>
- National center for HIV/ AIDS, V. H., SDT, and TB Prevention & Division of VIH AIDS Prevention. (2016). Relaciones sexuales anales y riesgo de VIH. <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/pdf/risk/cdc-hiv-anal-sex-spanish.pdf>
- National Institute of Child Health and Human Develop. (2023, febrero 17). ¿Cómo se hace una vasectomía? <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/vasectomy/informacion/realiza>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Infecciones de transmisión sexual. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
- Profamilia. (2023). Píldoras anticonceptivas, para el ritmo de vida de la mujer de hoy. <https://profamilia.org.co/productos/anticonceptivos-orales/>
- Quiñones, L. A., & Salas-Hernández, A. V. (2021). Análisis y consideraciones técnicas acerca de dispositivos intrauterinos de levonorgestrel para la evaluación de productos similares y genéricos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(4), 502–510. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.04.005>
- Schwarz, E. B., Lewis, C. A., Dove, M. S., Murphy, E., Zuckerman, D., Nunez-Eddy, C., Tancredi, D. J., McDonald-Mosley, R., Sonalkar, S., Hathaway, M., & Garipey, A. M. (2022). Comparative Effectiveness and Safety of Intrauterine Contraception and Tubal Ligation. *Journal of General Internal Medicine*, 37(16), 4168–4175. <https://doi.org/10.1007/s11606-022-07433-4>
- Soriano Fernández, H., Rodenas García, L., & Moreno Escribano, D. (2010). Criterios de elegibilidad de métodos anticonceptivos: Nuevas recomendaciones. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 3(3), 206–216.
- Thirumalai, A., & Amory, J. K. (2021). Emerging approaches to male contraception. *Fertility and Sterility*, 115(6), 1369–1376. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2021.03.047>
- United States Agency International Development. (2015). Hoja informativa sobre condones. <https://2017-2020.usaid.gov/sites/default/files/documents/1864/SpanishCondomFactSheet-508.pdf>
- Urology Care Foundation. (2011). Vasectomy. <https://www.urologyhealth.org/educational-resources/vasectomy>
- Whaley, N. S., & Burke, A. E. (2015). Intrauterine contraception. *Women's Health (London, England)*, 11(6), 759–767. <https://doi.org/10.2217/whe.15.77>

Sexualidad Con-sentido



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico