

GUÍA DE SALUD SEXUAL



PROCREACIÓN RESPONSABLE



JERÁRQUICOS

Estimada Familia:

A continuación, les presentamos la “Guía de Salud Sexual y Procreación Responsable”, un material que resultará ser útil para toda la familia. Los invitamos a leerla y, cuando lo considere oportuno, la comparta con su hija/o.

No es necesario ser un profesional para hablar de educación sexual. Lo importante es generar un ambiente favorable para la comunicación, tener disposición y comprender desde nuestro espacio el desafío del crecimiento, mas aún cuando se está transitando la adolescencia, garantizando una sexualidad sana, placentera y sin riesgo.

Esta guía se enmarca dentro de las acciones de consejería del Programa de Salud Sexual y Procreación Responsable de nuestra Mutual y de la Ley Nacional Nº 25.673, que en su Decreto reglamentario Nº 1282/2003 reconoce la importantísima misión de los padres de orientar, sugerir y acompañar a sus hijos en el conocimiento de diferentes aspectos de la salud sexual, procreación responsable, enfermedades de transmisión sexual, como ser el SIDA y/o patologías genitales y mamarias, entre otros, para que en un marco de responsabilidad y autonomía, valorando al menor como sujeto de derecho, mujeres y hombres estén en condiciones de elegir su Plan de Vida.

Aprovechamos la oportunidad para saludarlo atentamente, y quedamos a su disposición para lo que necesite.

Área de Prevención
JERÁRQUICOS

ÍNDICE

Introducción	4
Capítulo 1: anticonceptivos	6
¿Qué es la anticoncepción?	7
Métodos más recomendados y utilizados	8
Anticonceptivos Hormonales	10
Preservativo: ¿cómo usarlo?	12
Anillo Vaginal	14
Mitos sobre las pastillas anticonceptivas	15
Anticoncepción de emergencia: ¿Qué es la píldora del día después?	16
Métodos Definitivos o de Esterilización Quirúrgica	18
Capítulo 2: Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)	20
¿Qué son las Enfermedades de Transmisión Sexual?	21
¿Cómo evitar contagios?	22
¿Cuáles son las ETS más comunes?	23
Capítulo 3: Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)	26
¿Qué es el VIH/SIDA?	27
¿Cómo se transmite?	28
¿Cómo prevenir la infección?	29

«El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social».

Organización Mundial de la Salud

INTRODUCCIÓN

El pleno cumplimiento del Derecho a la Salud no sólo abarca la atención médica oportuna y apropiada sino también los principales factores determinantes de la misma, como el acceso al agua limpia, potable y a condiciones sanitarias adecuadas, el suministro de alimentos sanos, una nutrición completa, una vivienda digna, condiciones sanas en el trabajo y el medio ambiente, y acceso a la educación e información sobre cuestiones relacionadas con la salud, incluida la salud sexual y reproductiva.

En el año 2003 y a través de la Ley Nº 25.673, el Ministerio de Salud de la Nación, creó el Programa de Salud Sexual y Procreación Responsable con el propósito de reconocer que el Derecho a la Salud comprende además la salud sexual y reproductiva.

Éstos se definen como la posibilidad de desarrollar una vida sexual gratificante, sin coerción, con el menor riesgo posible de contraer enfermedades de transmisión sexual o un embarazo no deseado, la posibilidad de regular la fecundidad, el ejercicio del derecho a un parto seguro y sin riesgo, y a dar a luz y criar niños saludables. Simultáneamente contribuye con acciones de prevención y detección en forma oportuna y temprana de enfermedades genitales, mamarias, infecciosas y tumores.

Cuando hablamos de procreación responsable, nos referimos a la rama de la salud sexual cuyo ejercicio nos permite decidir el número de hijos que cada pareja desea tener, cuándo tenerlos y el intervalo entre ellos. El ejercicio de este derecho se fundamenta en la autonomía de todas las personas de elegir individual y libremente, de acuerdo a sus convicciones y a partir de información y asesoramiento, un método anticonceptivo adecuado, reversible, no abortivo que mejor se adapte a sus necesidades.

De allí que el propósito de esta Guía de Salud Sexual y Procreación Responsable es ayudarte a identificar tus necesidades y que puedas, junto a los médicos profesionales, tomar la decisión más apropiada para el uso seguro y efectivo de los distintos métodos anticonceptivos disponibles en base a tu situación personal.

PARA ELLO PRETENDEMOS:

Revalorizar la importancia del componente afectivo en la vida y en las relaciones entre personas, más allá de la relación de pareja.

Favorecer un mayor conocimiento y relación con el propio cuerpo, como elemento de autoestima y de sustento del autocuidado de la salud.

Alentar la adopción de conductas sexuales placenteras, conscientes, responsables y libres, hacia uno mismo y los demás.

Propiciar la comunicación en la pareja y en la vida familiar, promoviendo relaciones equitativas, destacando el respeto y consideración que merecen todos los integrantes, cualquiera sea su sexo y edad.

Promover en la pareja conductas de responsabilidad compartida, tanto en la procreación y el cuidado de los niños, como frente a la decisión del empleo de métodos anticonceptivos.

Incentivar conductas de responsabilidad recíproca en la prevención de las Enfermedades de Transmisión Sexual (auto-cuidado, mutuo cuidado).

La Salud Sexual y la Procreación Responsable son temas que deben tratarse en la mayor privacidad posible, asegurando la confidencialidad.

Capítulo 1

ANTICONCEPCIÓN

¿Qué es la anticoncepción?

La anticoncepción es la limitación voluntaria de la procreación, disminuyendo el riesgo de un embarazo no deseado, a través de diferentes procedimientos. Para la elección del método se debe tener en cuenta factores muy importantes, como: **Tolerancia**. Carecer de efectos adversos o indeseados. **Reversibilidad**. Permitir recuperar la fertilidad cuando se deseé. **Eficacia**. Cumplir con su objetivo de evitar el embarazo. **Aceptabilidad**. Adecuado a las creencias religiosas, morales y afectivas de la pareja.

El preservativo es el único que evita el embarazo y a la vez protege de enfermedades de transmisión sexual.

La vasectomía es un método permanente para el hombre.



Las pastillas anticonceptivas se toman todos los días.

La ligadura de trompas es un método permanente para la mujer.

El método más aconsejable es aquel que se adapta mejor a las necesidades de cada pareja.

Los métodos más utilizados y recomendados son:



BASADOS EN EL CONOCIMIENTO

DE LA FERTILIDAD DE LA MUJER.

Se evitan las relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. Para determinarlo se utilizan diferentes técnicas: de acuerdo al cálculo calendario del comienzo y final de la fase fértil, la temperatura basal del cuerpo, o la mayor humedad de la vulva (Método Billings).

Ventajas

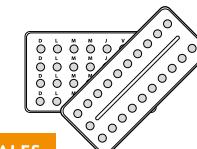
- No se necesita ningún otro elemento anticonceptivo.
- El hombre comparte la responsabilidad.
- Es aceptado por el Catolicismo.

Inconvenientes

- La eficacia del método depende de la regularidad del ciclo menstrual de la mujer y requiere de un período de abstinencia prolongado.

Recomendado para

- Ciclos menstruales regulares.
- Pareja estable.
- Mujeres que no pueden o no desean utilizar otros métodos.



ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Se trata de un medicamento compuesto de dos sustancias similares a las hormonas femeninas que elaboran los ovarios (estrógeno y progesterona), responsables del funcionamiento del ciclo femenino. Convenientemente administrada, la píldora impide que se produzca la ovulación. Estos anticonceptivos ejercen también acciones secundarias: modifican la pared interna del útero y la mucosidad que recubre el cuello uterino, lo que dificulta el paso de espermatozoides.

Ventajas

- En general son muy bien toleradas. Pueden disminuir la cantidad y los días de menstruación.
- Fácil reversibilidad.
- Pueden usarse anticonceptivos orales para distintas enfermedades.

Inconvenientes

- El olvido de una píldora, la administración simultánea con otros medicamentos, o la presencia de diarrea disminuyen la eficacia anticonceptiva.
- Deben ser recetadas por el médico y su suministro debe ser controlado anualmente.
- Al principio pueden presentar síntomas leves como molestias digestivas, náuseas, dolor de cabeza.
- No protege de ETS.

Recomendado para

- Adolescentes responsables.
- Ciclos menstruales irregulares.
- Parejas estables.



DISPOSITIVO INTRAUTERINO ESPIRAL DIU

Es un pequeño dispositivo de plástico recubierto por un hilo de cobre, en forma de T que es colocado en el interior del útero de la mujer. Actúa destruyendo los espermatozoides, impidiendo su ascenso y evitando que lleguen al óvulo para fecundarlo.

Ventajas

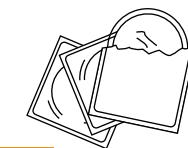
- Mantiene una alta eficacia durante al menos 5 años.
- No molesta durante el acto sexual.
- Al retirarlo se recupera la fertilidad en forma inmediata.

Inconvenientes

- Debe ser colocado y retirado por un médico profesional.
- Requiere control anual.
- Puede producir alteraciones leves de la menstruación.
- Puede provocar Enfermedad Pélvica Inflamatoria Aguda, Esterilidad.
- Los primeros meses puede generar cólicos o dolor durante los períodos.
- No se recomienda para mujeres que no tuvieron hijos.
- No previene ETS.

Recomendado para

- Pacientes con: Intolerancia a anticonceptivos hormonales, obesidad, en período de lactancia materna, uso de antibióticos o antiepilepticos, fumadoras.



MÉTODO BARRERA,

PRESERVATIVO MASCULINO

Es una cobertura de látex que se coloca el hombre sobre el pene en erección antes de la penetración y se utiliza durante toda la relación sexual. También llamado profiláctico o condón, atrapa el semen eyaculado impidiendo que los espermatozoides lleguen a unirse con el óvulo.

Ventajas

- Es accesible y económico.
- Fácil de usar.
- Se utiliza durante el acto sexual.
- Protege del contacto venéreo.
- La pareja es responsable del método.
- Es el único método que previene el SIDA y las ETS.

Inconvenientes

- Puede percibirse como inconveniente o impedimento al placer.
- Su efectividad está condicionada con su correcto uso.
- Se requiere motivación para su constante y correcto uso.
- Vergüenza y dificultades para negociarlo con la pareja.

Recomendado para

- Relaciones sexuales con una nueva pareja, ocasionales o imprevistas.
- Prevenir enfermedades de transmisión sexual.

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Los anticonceptivos hormonales no previenen contra las ETS, incluyendo VIH y Hepatitis B. Se debe respetar estrictamente el intervalo indicado en el prospecto. Prolongar los días sin toma de pastillas disminuye significativamente la eficacia del método.

¿Cómo se toman?

Si bien el inicio de la toma puede empezar cualquier día del ciclo, se recomienda iniciar el blister el primer día de la menstruación (primer día del Ciclo). De esta manera, los anticonceptivos orales son efectivos prácticamente desde el inicio de la toma. En caso de iniciar otro día del ciclo o ante la ausencia de menstruaciones, se podrá iniciar siempre y cuando exista razonable certeza de que la mujer no está embarazada. En este caso se debe utilizar, además, un anticonceptivo de barrera (preservativo) durante los 7 primeros días de toma de pastillas. Recién a partir del comprimido nº 8 la mujer estará protegida. El modo de administración varía según se trate de un blister de 21 o de 28 comprimidos

¿Qué hacer en caso de olvidar un comprimido?

Si el olvido se produjo dentro de las 12 horas del horario habitual de la toma: tomarlo en ese momento. No es necesario adoptar otras medidas preventivas.

Si pasaron más de 12 horas del horario habitual de la toma y el olvido se produjo dentro de la primera o segunda semana de la toma de comprimidos, se debe tomar la pastilla olvidada inmediatamente, aunque esto implique tomar dos pastillas juntas (la olvidada del día anterior y la que corresponde al día actual), y utilizar preservativo por siete días consecutivos contando desde el día en que se tomó el comprimido olvidado.

Si pasaron más de 12 horas del horario habitual de la toma y el olvido se produjo dentro de la tercera semana de la toma de comprimidos, se pueden optar dos procedimientos:

En el primero, interrumpir la toma de pastillas y tirar el resto de la caja. No tomar las pastillas por siete días, y comenzar el octavo con una nueva caja.

En el segundo, tomar la pastilla olvidada inmediatamente, aunque esto implique tomar dos pastillas juntas (la olvidada del día anterior y la que corresponde al día actual). Continuar tomando los comprimidos hasta terminar la caja, y comenzar una caja nueva inmediatamente a continuación de la anterior, sin el intervalo habitual de 7 días. La menstruación se presentará al terminar la segunda caja pero se mantendrá la eficacia anticonceptiva. Esta opción es la adecuada si se han olvidado otros comprimidos durante el mes.

La anticoncepción hormonal es el método que ofrece mayor seguridad anticonceptiva y menos efectos secundarios a corto y mediano plazo. Aún así no excluye la posibilidad de ETS, por lo que se recomienda asociarlo al uso de preservativos.

La indicación de la anticoncepción hormonal deberá efectuarse sólo una vez transcurrido un año de la menarca, en adolescentes con ciclos regulares.

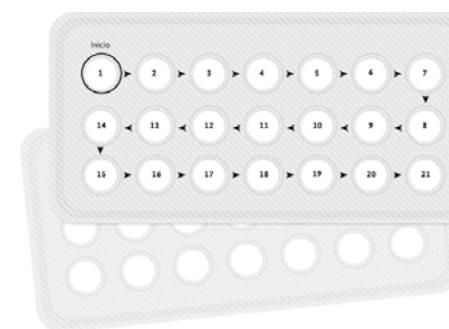
En todas las mujeres que eligieron anticonceptivos orales, es necesaria la consejería a efectos de disipar dudas, brindar información clara sobre los efectos secundarios y, sobre todo, para destacar la importancia del buen cumplimiento y recursos en caso de olvidos.

¿Cómo administrar los comprimidos?

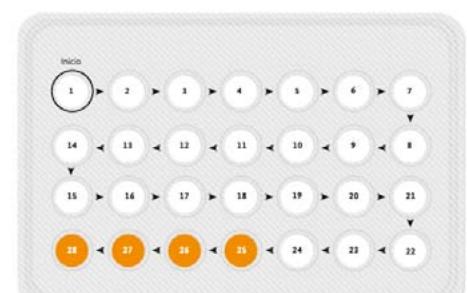
Blíster o envase con 21 comprimidos activos (todos con hormonas)

La usuaria debe tomar uno por día, siempre en el mismo horario, desde el primer día de menstruación. Completado este período, se hace un intervalo de 7 días sin tomar pastillas, en el que empezará el sangrado menstrual, y se conservará la protección anticonceptiva.

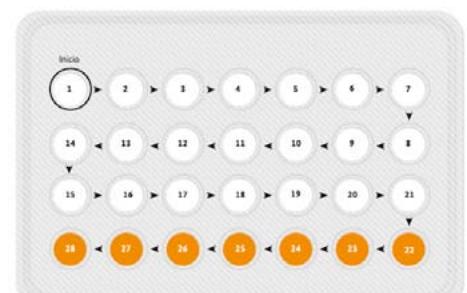
Al octavo día se comenzará una nueva caja de pastillas aunque todavía dure el sangrado.



24 pastillas del mismo color y 4 de distinto color (placebos: inactivos o sin hormonas).



21 pastillas del mismo color y 7 de distinto color (placebos: inactivos o sin hormonas).



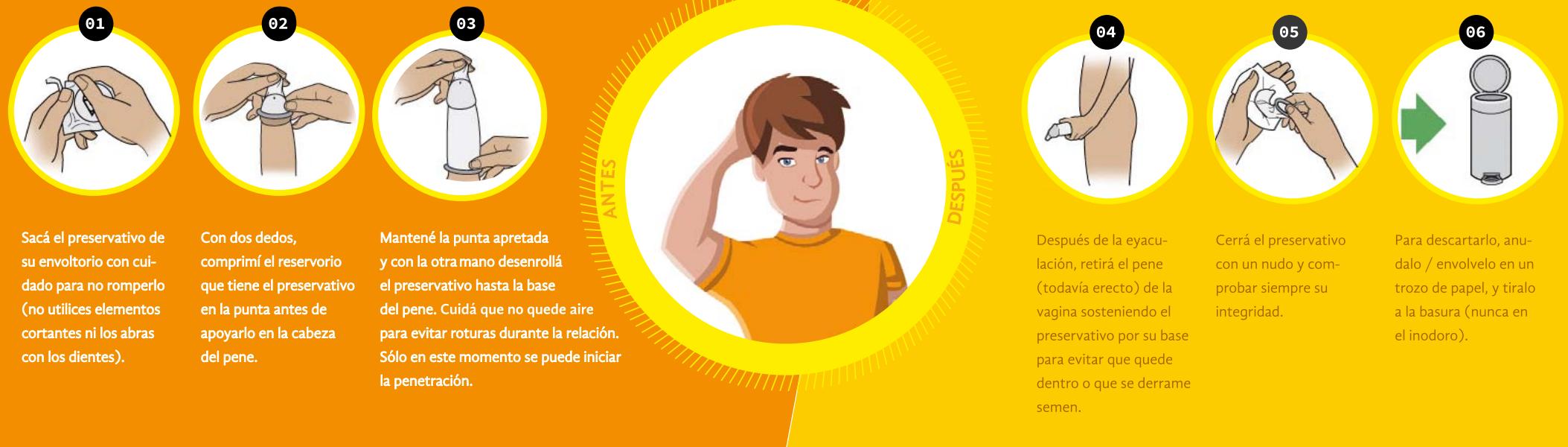
Blíster o envase de 28 comprimidos (24+4 y 21+7)

La usuaria debe tomar un comprimido por día, siempre en el mismo horario, desde el primer día de menstruación. Según la presentación, el blister o envase contiene 28 comprimidos que pueden ser:

En primer lugar se toman las 24 o 21 pastillas del mismo color y luego las 4 o 7 restantes (placebos), momento que empezará el sangrado menstrual. Estos últimos 4 o 7 comprimidos no tienen hormonas y se utilizan para reforzar el hábito de toma diario. Al día siguiente de terminar un envase, se comienza inmediatamente otro, sin ningún intervalo o pausa.

PRESERVATIVO ¿Cómo usarlo?

El preservativo ha sido revalorizado en los últimos años por la aparición de las ETS de alto riesgo. Su uso debe enfatizarse como único método preventivo de estas afecciones. Es un método seguro, efectivo y reversible. Los adolescentes no siempre conocen la técnica de utilización correcta del preservativo, por lo cual es necesario instruir al respecto tanto a varones como a mujeres.



CONSIDERACIONES ANTES DE USAR EL PRESERVATIVO

→ Revisá siempre la fecha de vencimiento

- Comprobá que el envase no esté roto o que el preservativo no tenga aspecto de viejo o quebradizo.
- Si necesitás lubricante utilizá los fabricados a base de agua.
- No utilices un preservativo sobre otro, el roce que se produce con lleva un mayor riesgo de rotura.
- La vaselina, aceite o crema de manos deterioran el látex.

El encuentro entre los cuerpos puede ser una experiencia placentera. Poder elegir te permite decidir sobre tu cuerpo y cuidarte.

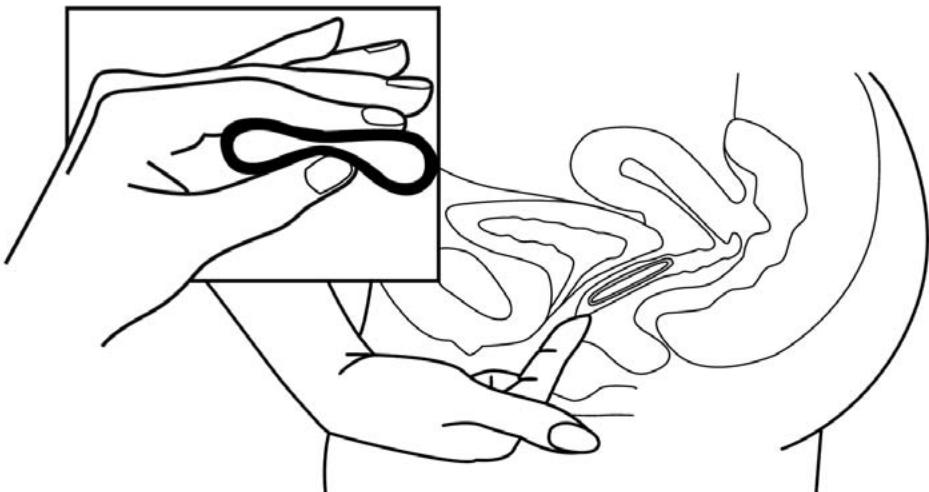
Si tenés sexo vaginal, oral o anal, el preservativo es el único método que te protege del VHI/Sida y de otras ETS, y a la vez evita embarazos no deseados.

Si usas juguetes sexuales, el uso de preservativos previene las ETS si compartis tu juguete con otra persona.

Mitos sobre las pastillas anticonceptivas

ANILLO VAGINAL

El anillo vaginal es un dispositivo redondeado, flexible que mide 54 mm de diámetro exterior y 4 mm de grosor. Este suave anillo vaginal de silicona libera estrógeno y progestina que protegen contra el embarazo durante 1 mes.



Modo de Aplicación: Se inserta en la vagina y se mantiene en su lugar por 3 semanas, se remueve durante 1 semana para inducir la menstruación seguida por la inserción de un nuevo anillo. El médico instruirá a la mujer para insertar un nuevo anillo después de siete días, incluso si continúa el sangrado. Cabe mencionar que el anillo es flexible, cómodo y discreto, ya que lo coloca y lo retira la mujer sólo una vez al mes, quedando alojado en el tramo mas profundo de la vagina.

Asimismo, este método inhibe la ovulación del mismo modo que los anticonceptivos orales, y al igual que éstos sus efectos comienzan desde su colocación en el primer día del ciclo.

Cabe destacar que el anillo intravaginal, es un método excelente para su uso prolongado y no interfiere en las relaciones sexuales.

Otros métodos de barrera: Condones femeninos, Espermicidas vaginales, Diafragma, capuchón cervical, y esponja anticonceptiva.

«Después de usar píldoras anticonceptivas, existen dificultades para quedar embarazada.»

Realidad

Este método anticonceptivo es reversible. Esto quiere decir que al suspender la toma se recupera la condición previa de fertilidad en forma inmediata.

«Las píldoras pueden producir acné y/o hacer crecer el vello.»

Realidad

Al contrario. De hecho, algunas píldoras se utilizan eficazmente para el tratamiento de estos trastornos.

«Las píldoras engordan.»

Realidad

Múltiples estudios demuestran que las píldoras anticonceptivas modernas no modifican el peso corporal debido a su muy baja dosis hormonal.

«Las píldoras provocan retención de líquido.»

Realidad

Actualmente, las píldoras no producen modificaciones de los líquidos en el organismo de la mujer sana.

«Es necesario interrumpir por uno o varios meses la toma de anticonceptivos para "descansar".»

Realidad

Es una creencia popular carente de fundamento científico. Los anticonceptivos hormonales se pueden administrar durante años sin períodos de descanso. La interrupción injustificada del método no aporta ningún beneficio y favorece la ocurrencia de embarazos no deseados.

Ante cualquier duda consultá a tu médico.

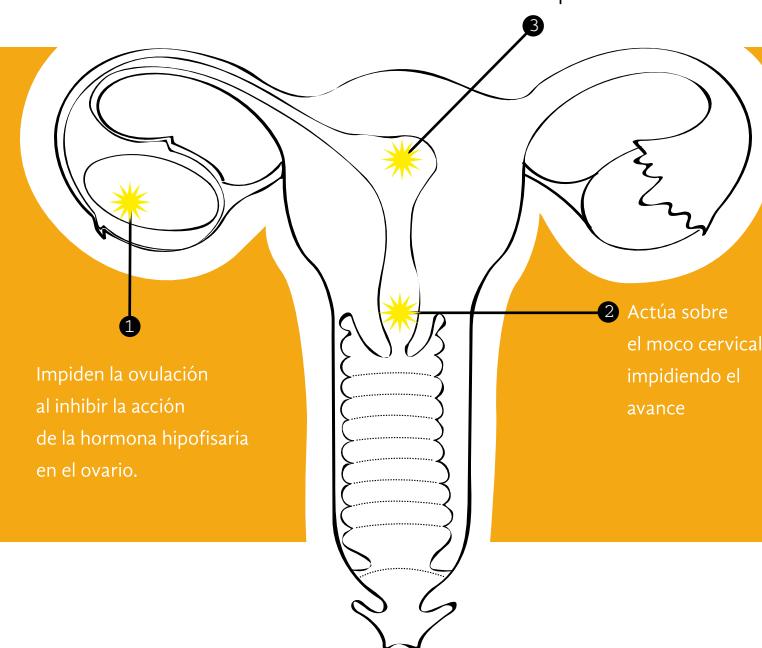
Anticoncepción de Emergencia: ¿Qué es la píldora del día después?

Es un método anticonceptivo hormonal de emergencia (AHE) que permite prevenir un embarazo no planificado. Son comprimidos preparados con altas dosis de estrógenos que deben administrarse dentro de las 48 a 72 horas después de una relación sexual no protegida o cuando el método utilizado falló.

Modo de uso

Debe ser utilizada el mismo día de la relación sexual no protegida o dentro de los cinco días posteriores (120 horas). La menstruación no aparecerá inmediatamente sino en la fecha esperada. Recordá que cuando más cerca de la relación sexual se realice la toma, mayor es su efectividad.

ACCIÓN DE LA PÍLDORA



Mecanismo de acción

Actúa interfiriendo en el proceso ovulatorio y/o alterando la función espermática, impidiendo en consecuencia la fecundación.

Si la fecundación ya se ha producido al momento de la toma, el AHE no dañará al embrión ni a la mujer. Por esto, la "píldora del día después" no es un método abortivo, no interrumpe el embarazo ni le provoca

daño alguno. No previene el VIH/SIDA ni las enfermedades de transmisión sexual.

¿Quién puede utilizarla?
Puede ser incorporada por toda mujer en edad reproductiva, adulta o adolescente, que haya tenido una relación sexual sin protección y que no quiera quedar embarazada.

¿Cuándo debe ser utilizada?

Su uso está reservado para situaciones de emergencia como por ejemplo: una relación sexual sin uso de método anticonceptivo. Uso incorrecto, accidente o falla potencial de un método anticonceptivo: rotura o deslizamiento del preservativo. Desplazamiento de diafragma. Expulsión completa o

parcial del DIU. Toma incorrecta de píldoras anticonceptivas (interrupción en la toma por olvido, enfermedad, vómitos, diarrea u otros motivos). Mujeres que han sido víctimas de una violación o una relación sexual forzada (no consentida).

Es importante que sepas que la efectividad disminuye a medida que transcurre el tiempo. Si bien no hay límites para el número de veces que una mujer pueda utilizar la AHE porque no afecta su salud, este método no debe ser utilizado como método anticonceptivo habitual. Se trata de un método menos efectivo para prevenir un embarazo, en relación a los procedimientos regulares de anticoncepción utilizados antes o durante una relación sexual. Si se utiliza con frecuencia puede generar irregularidades menstruales. Sin embargo, su existencia debe ser conocida por todas las mujeres y varones en edad fértil.

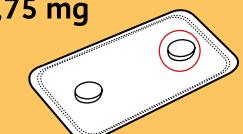
FORMA DE PRESENTACIÓN

LEVONORGESTREL
1,5 mg



Se toma una única dosis.

LEVONORGESTREL
0,75 mg



Se toma de dos maneras:
• 2 comprimidos juntos.
• 1 comprimido primero y a las 12 hs, el comprimido restante.

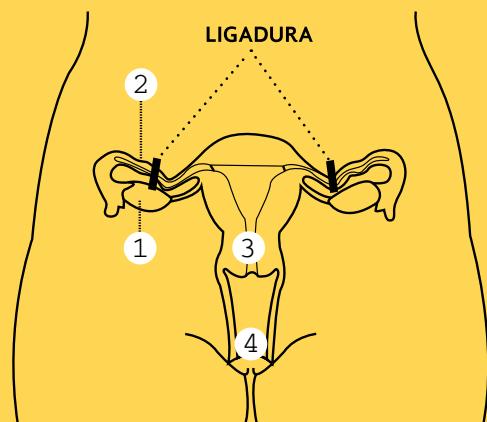
El uso de AHE no reemplaza a los métodos anticonceptivos de uso regular

Métodos Definitivos o Esterilización Quirúrgica

ESTERILIZACIÓN FEMENINA (LIGADURA DE TROMPAS)

Consiste en la ligadura, sección parcial o total de las Trompas de Falopio, impidiendo el paso del óvulo al útero. Se trata de un procedimiento quirúrgico mayor que puede realizarse por cirugía laparoscópica, por técnicas de cirugía convencional con anestesia general o se puede hacer en una cesárea. No tiene ningún efecto posterior sobre la capacidad sexual. Dado que constituye un método de contracción permanente, requiere de consejería y

consentimiento informado. No protege contra ETS/SIDA. Aún cuando la cirugía para revertir la vasectomía y la ligadura tubaria es posible, no siempre garantiza que la mujer pueda volver a quedar embarazada o que el hombre pueda volver a dejar embarazada a una mujer. Es por esto que los métodos deben ser considerados de anticoncepción definitiva y permanente.

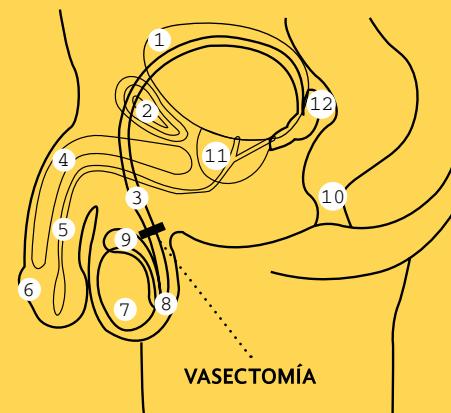


- 01 Ovario
- 02 Trompa de Falopio
- 03 Cuello Uterino
- 04 Vagina

"La elección del método anticonceptivo debe ser tomada con su ginecólogo u obstetra ya que necesita de un interrogatorio y examen físico para que el médico pueda aconsejarle cuál es el más adecuado para su realidad biológica y social y la de su pareja".

ESTERILIZACIÓN MASCULINA (VASECTOMÍA)

Es un procedimiento quirúrgico menor que consiste en la identificación, ligadura y sección de los conductos deferentes que transportan los espermatozoides desde los testículos hasta la vesícula seminal. El abordaje quirúrgico se realiza a nivel del escroto e implica una incisión mínima que puede realizarse con anestesia local.



- 01 Vejiga Urinaria
- 02 Hueso del Pubis
- 03 Vaso Deferente
- 04 Tejido Eréctil
- 05 Uretra
- 06 Pene
- 07 Testículo
- 08 Escroto
- 09 Epidídimo
- 10 Recto
- 11 Próstata
- 12 Vesícula Seminal

CAPÍTULO 2

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

Las Enfermedades de Trasmisión Sexual (ETS), también llamadas enfermedades venéreas, son patologías infecto-contagiosas cuya principal vía de contagio son las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) sin uso de preservativo. Algunas pueden afectar los órganos sexuales y reproductores, otras (VIH y Hepatitis B) causan infecciones generales en el cuerpo.

Estas infecciones pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos. Las de origen bacteriano se tratan con antibióticos; las causadas por virus con frecuencia no tienen cura, pero sus síntomas pueden ser tratados. Se previenen con información adecuada, pareja conocida y estable, uso correcto del preservativo y control médico. *El uso del preservativo es la forma más eficaz para evitar la transmisión del VIH y otras ETS. Por eso, el Ministerio de Salud de la Nación asignó a través de diferentes instituciones lugares donde se realiza la dispensa gratuita de preservativos.*

En nuestro caso
contamos con dispensers
en la Farmacia Mutual
y en el Centro de Reha-
bilitación e Investigación
Dr. Esteban Laureano
Maradona, como acción
vinculada al Programa
de Prevención
de VIH.



consultá el sitio web
del Ministerio de Salud
de la Nación:
<http://www.msaf.gov.ar/>
para conocer los lugares
de distribución más
cercaos a tu lugar de
residencia.

¿Cómo evitar contagios?

- Mantener una pareja estable y única.
- Hablar con tu compañero/a acerca de su pasado sexual.
- Usar siempre preservativos.
- Seguir reglas básicas de higiene, como lavarse con jabón neutro por la mañana, la noche y sobre todo después de haber mantenido relaciones sexuales.
- Orinar después de haber tenido contacto sexual con el fin de limpiar el sistema urinario, ya que es muy permeable al paso de gérmenes.
- No compartir toallas, prendas íntimas, ni los elementos de aseo personal (pinza de depilar, afeitadoras, alicate, etc.).

¿Cómo se detectan?

Muchas de estas infecciones no tienen síntomas o son poco evidentes, especialmente en las mujeres donde las lesiones o secreciones se encuentran dentro de la vagina y sólo pueden ser detectadas por un examen ginecológico.

Para los varones resulta más fácil identificar las supuraciones o lastimaduras (llagas, úlceras o ampollas) en el pene, por ser éste un órgano externo.

En algunos casos, tanto hombres como mujeres, pueden sentir ardor o dolor al orinar, al mantener relaciones sexuales, o dolor en la parte baja del abdomen.

Las ETS pueden afectar a ambos sexos. A pesar de esto, las mujeres tienen mayor posibilidad de contraerlas que los varones, debido a las características anatómicas de su aparato sexual y reproductivo. Este riesgo biológico es superior en mujeres menores de 20 años porque sus genitales aún no se han desarrollado completamente. El contacto ano-rectal también es más riesgoso por ser más traumático.

¿Qué hacer ante una ETS?

Examina regularmente tus genitales (ano, vulva, pene o vagina).

Ante la menor sospecha de tener una ETS, debes interrumpir el contacto sexual y concurrir al médico para realizar un examen.

Con la confirmación del diagnóstico es imprescindible compartir la información con aquella persona que mantuvo contacto físico íntimo para cortar la cadena de transmisión. Se debe seguir el tratamiento médico al pie de la letra y evitar el contacto sexual durante el mismo.

El diagnóstico y tratamiento no suelen ser dolorosos, ni costosos, y aún cuando el hombre tenga pocos o ningún síntoma deben tratarse los dos integrantes de la pareja.

¿Cuales son las ETS más comunes?

GORRONEA O BLENORRAGIA Y CLAMIDIA

Son enfermedades de origen bacteriano, con síntomas muy similares. En algunos casos pasan inadvertidas ya que no producen síntomas rápidamente sino después de varias semanas del contagio. Su tratamiento es simple ya que responde a varios antibióticos. Puede ser transmitida al bebé a través del canal de parto.

Síntomas: Pueden manifestarse con ardor o dolor al orinar. En la mujer se presenta con flujo vaginal de color amarillento - verdoso anormal, regla anormal o sangrado entre menstruaciones. En el hombre con supuración blanca o amarillenta del pene. Si no se trata puede afectar los órganos reproductores causando esterilidad.

HERPES GENITAL

Es una enfermedad producida por un herpes virus que se localiza en los genitales, se contagia por vía sexual al tocar una zona infectada, a través de besos, durante el embarazo o el parto.

Síntomas: Provoca lesiones tipo ampollas que son sumamente dolorosas. Debe ser tratado en forma rápida para poder controlar los síntomas, reducir su intensidad y disminuir el número de reapariciones. Si no se trata puede generar dolores intensos, complicaciones durante el embarazo, la muerte del recién nacido o la autoinfección en otras partes del cuerpo.

HEPATITIS B

Es una enfermedad grave causada por un virus que afecta al hígado. Se contagia por relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) o por vía sanguínea. Existe una vacuna que la previene y se encuentra incluida en el Plan Nacional de Vacunación para todos los recién nacidos y para los adolescentes a partir de los 11 años.

Síntomas: Los síntomas aparecen entre las dos a seis semanas después del contacto y se manifiesta por coloración amarilla de la piel, ojos y mucosa, erupciones cutáneas, fatiga extrema, dolor de cabeza, fiebre, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, dolor abdominal, oscurecimiento de la orina, malestar general. Se diagnostica con un análisis de sangre y su tratamiento se basa en dieta sana, reposo y evitando las bebidas alcohólicas. Algunas personas presentan síntomas durante toda la vida. Si esta enfermedad persiste en la sangre puede llevar a problemas hepáticos crónicos y sus consecuencias, como la insuficiencia hepática o cáncer de hígado.

PAPILOMAS O CONDILOMAS ACUMINADOS (VPH)

Es una de las infecciones muy frecuentes que se transmite por contacto genital, piel a piel, relación sexual oral, anal, al compartir toallas y por el tacto. Existen más de 80 tipos de VPH que pueden infectar la zona genital de hombres y

mujeres. La mayoría de las personas no presentan síntomas o problemas de salud. En el 90% de los casos, el sistema inmunitario elimina el VPH en un período de 2 años.

Síntomas: Ciertos tipos de VPH causan pequeñas e indoloras verrugas que aparecen en cualquier parte de los genitales. En algunos casos presenta sensación de hormigueo o dolor, que pueden manifestarse semanas o meses después del contacto sexual con una persona infectada. Otros tipos de HPV pueden causar cáncer de cuello uterino y en menor medida de vagina, vulva, testículo, ano, pene, cabeza y cuello. No existe un tratamiento para atacar el virus, pero hay tratamiento para las enfermedades que puede causar. Por ejemplo: medicamentos, cirugía, crioterapia (congelación de la verruga con nitrógeno líquido), láser, electro coagulación o preparados químicos.

Es aconsejable que las mujeres que han tenido VPH se realicen exámenes pélvicos (colposcopia) y pruebas de papanicolau con mayor frecuencia. Si no se trata puede producir rebrotos frecuentes y futuros desarrollos de tipo cancerosos.

SÍFILIS

Producida por un germen (bacteria). Se transmite fundamentalmente a través de relaciones sexuales o durante el embarazo de madre a hijo por medio de la placenta.

Síntomas: La enfermedad atraviesa tres etapas. En la primera etapa se produce la aparición del chancre (pequeña llaga rojiza o úlcera) de características indoloras en genitales, boca o ano (de acuerdo al tipo de prácticas sexuales). En caso de no detectarse, la enfermedad avanza, presentando en la segunda etapa problemas en la piel (manchas rojas), ganglios, hígado, articulaciones, huesos y sistema nervioso central. En fases tempranas, su tratamiento es muy simple ya que se cura administrando penicilina inyectable en una o dos dosis. Si no es tratada, la tercera etapa puede aparecer años después de contraer la enfermedad, afectando profundamente órganos vitales como cerebro, meninges, sistema nervioso central, corazón o provocando la muerte.

VACUNA PARA VPH

(Virus del Papiloma Humano)

A partir de 2011, el Ministerio de Salud de la Nación incorporó esta vacuna al Calendario Nacional de Vacunación, con carácter gratuito y obligatorio, para todas las niñas de 11 años de edad. La vacuna contra el VPH permite inmunizar a las niñas contra los dos tipos de VPH de alto riesgo oncogénico (los genotipos 16 y 18), responsables del 77% de los casos de cáncer de cuello uterino. Es muy importante la aplicación de las 3 dosis necesarias para que la protección sea realmente efectiva.

¿Cómo es el esquema de administración que requiere la vacuna contra el VPH?

La vacuna se administra con un esquema de 3 dosis para obtener una inmunidad adecuada: la 1^a al momento cero, la 2^a al mes y la 3^a a los seis meses de la primera dosis. Es fundamental completar las 3 dosis para garantizar la efectividad de la vacuna.

¿Por qué se aplica a las niñas de 11 años?

La aplicación en nuestro país se decidió incorporarla a los 11 años aprovechando la oportunidad de aplicación junto con otras vacunas ya contempladas en el Calendario Nacional de Vacunación, dentro de la misma edad: los refuerzos contra la Hepatitis B y la Triple Viral (contra el sarampión, la rubéola y paperas).

VIH/SIDA

Se trata de una enfermedad infecciosa causada por un virus denominado Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH o HIV) o virus del SIDA. El VIH tiene la particularidad de atacar a los linfocitos que son los "directores" de nuestro sistema de defensa. Inicialmente, el virus permanece en estado latente, es decir, "dormido" dentro de los linfocitos. En algunos casos, al cabo de un tiempo, a menudo años y por causas aún no bien determinadas, se activa y comienza a destruir los linfocitos. De esta forma, el VIH debilita progresivamente el sistema inmune, logrando que nuestro organismo no

pueda luchar adecuadamente contra diversos gérmenes. (+ info capítulo 3)

OTRAS ETS: MICOPLASMA/MICOSIS, ECTOPARÁSITOS (ESCABIOSIS, PEDÍCULOS PUBIS)

Existen evidencias biológicas considerables que demuestran que las personas infectadas por ETS tienen una probabilidad de por lo menos dos a cinco veces mayor de contraer el VIH y de contagiarlo.

Estudios clínicos indican que la detección y el tratamiento de las ETS pueden reducir la transmisión del VIH.

Es importante prevenir y tratar las ETS porque pueden traer consecuencias graves. Pueden afectar el aparato reproductor tanto de mujeres como de hombres, provocando esterilidad, problemas neurológicos o complicaciones durante el embarazo. En el caso del VIH, el control de la infección es indispensable para no enfermar de SIDA.

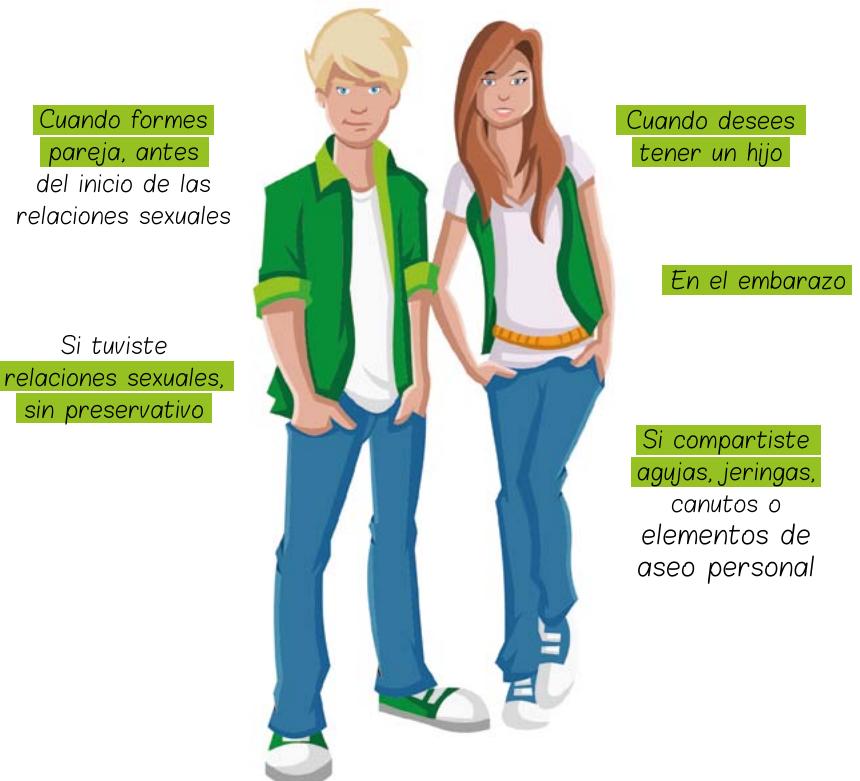
CAPÍTULO 3

VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)

¿QUÉ ES EL VIH/SIDA?

Necesitamos contar con información básica. Es frecuente que genere miedo hablar de VIH - Sida porque muchas veces no sabemos qué responder cuando nos preguntan sobre el tema. El SIDA es una enfermedad infecciosa que ataca al sistema inmunológico. SIDA significa Síndrome (un conjunto de síntomas) de Inmunodeficiencia (que ataca al sistema inmunitario) Adquirida (no es hereditaria, sino causada por un virus). Es provocado por un virus que se llama HIV o VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana). Una vez dentro del organismo produce un deterioro progresivo del sistema inmunitario (inmunodeficiencia). Se considera que el mismo es deficiente cuando deja de cumplir su función de lucha contra las infecciones y enfermedades. Se llama persona que vive con VIH a la persona en la que se detecta que ha tenido contacto con el virus. Enfermo/a es la persona en la cual se han detectado enfermedades causadas por la inmunodeficiencia producida por el virus. La persona que vive con el virus no tiene síntomas.

¿CUÁNDO REALIZARSE EL TEST DE VIH?



¿CÓMO SE TRANSMITE?

Al tener relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) sin preservativo con una persona infectada. A través de la sangre al compartir agujas, jeringas, canutos o al recibir una transfusión de sangre no debidamente controlada.

En el caso de mujeres embarazadas que viven con VIH, el virus puede pasar al bebé durante el embarazo, en el momento del parto o si le da de mamar. Esta transmisión se la denomina *vertical* o *perinatal*. Por eso se recomienda realizar el testeo rutinario de VIH en el 1º y 3º trimestre del embarazo, con el fin de iniciar un tratamiento oportuno en caso de ser positivo y así minimizar los riesgos de transmisión del virus.

¿CÓMO NO SE TRANSMITE?

Abrazar, besar, compartir el vaso, tomar mates, dormir en la misma cama, compartir la ducha, compartir el baño, intercambiar ropa.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

El VIH puede permanecer en nuestro cuerpo mucho tiempo sin producir síntomas, lo que significa que una persona puede ser portadora del virus sin presentar manifestaciones, pero puede transmitir la enfermedad. Si la enfermedad no se detecta ni se trata, con el tiempo las defensas se debilitan, aumentando así la probabilidad de complicaciones. Si bien, no existe cura para esta infección se han logrado grandes avances en los tratamientos que mejoran la inmunidad y detienen el avance de la enfermedad.

¿CÓMO PREVENIR LA INFECCIÓN?

Siguiendo estos consejos podrás evitar la transmisión de la infección y la propagación de la misma:

1. Usá correctamente el preservativo en las relaciones sexuales (vaginales, orales o anales).
2. No compartas elementos que puedan tener sangre de otra persona (máquinas de afeitar, alicates, cepillos de dientes, jeringas, canutos, pipas).
3. Exigí el uso de materiales descartables o esterilizados cuando vayas al odontólogo, manicura, pedicura, o cuando te hacés tatuajes o piercings.
4. Exigí el cumplimiento de medidas de bioseguridad en las instituciones de salud.
5. En general, existen en el país controles rigurosos de los bancos de sangre, es por esto que las transfusiones de sangre controlada no tienen riesgo.
6. La transmisión madre / hijo se previene realizando el test cuando la pareja desee tener hijos en el primer y tercer trimestre del embarazo, antes, durante y después del parto, y evitando dar de mamar.

¿QUÉ ES EL PERÍODO VENTANA?

Hay una primera etapa de la infección, de alrededor de dos meses, en que los anticuerpos no son detectables en el análisis de sangre. Este es el llamado *período ventana*.

Aunque no se detectan los anticuerpos, el virus se está multiplicando rápidamente. Por lo tanto si el primer resultado es negativo, es necesario continuar cuidandote con preservativo y, pasado ese tiempo volver a realizar ese análisis.

¿EN QUÉ CONSISTE EL ANÁLISIS DE DETECCIÓN DE VIH?

El test de VIH es un análisis de sangre sencillo y confidencial, que se hace de manera gratuita en los hospitales públicos y centros de salud. Antes de la extracción, te van a asesorar y responder a todas las preguntas que quieras realizar.

No necesitas estar en ayunas para realizarlo, basta con no comer alimentos con grasa por lo menos dos horas antes de hacerlo.

Sólo lo podés hacer si estás de acuerdo con el mismo (es voluntario). Para ello deberás firmar un consentimiento escrito, y los resultados serán entregados siempre en privado, con el asesoramiento adecuado.

Un resultado positivo significa:

Que se encuentran anticuerpos del VIH en tu sangre. Que tenés el virus de VIH, lo cual no significa que tengas SIDA. Que podés infectar a otra persona si mantenés relaciones sexuales sin preservativo o por contacto directo de sangre con sangre. Que debés protegerte siempre.

en tus relaciones sexuales para no correr riesgo de re-infección. Esto significa que debés evitar que el VIH vuelva a ingresar en tu organismo, ya que eso aumenta la posibilidad de contraer SIDA. Que podrás continuar con tus actividades cotidianas. Que podés comenzar a atenderte y evaluar con un médico especialista cuándo comenzar el tratamiento. Que en caso de quedar embarazada y no recibir la atención médica adecuada, podés transmitir el virus a tu bebé antes de nacer, durante el parto o al darle de mamar. La detección temprana posibilita intervenir con el tratamiento antes de que el deterioro inmunológico te exponga a enfermar o eventualmente morir. Los tratamientos actuales son muy efectivos para controlar la infección y prolongan considerablemente la expectativa de vida.

Un resultado negativo significa:

Dependiendo del tipo de pruebas que se utilicen (pruebas rápidas, Elisa de 3º o 4º generación), los anticuerpos frente al VIH tardan entre 3 a 4 semanas desde el momento de la infección en ser detectados. Es decir que, durante este tiempo (llamado "período ventana") los análisis pueden resultar negativos aunque la persona tenga el virus. Es por eso que cuando hubo una situación concreta de riesgo, aunque el resultado del primer análisis sea negativo se recomienda repetirlo al mes de la primera muestra. Algunas personas que tienen situaciones de riesgo en forma frecuente pueden beneficiarse de repetirse la prueba periódicamente (por ej, cada 6 meses).

Cualquiera sea su resultado:

No tengas relaciones sexuales sin preservativos. Protegerse significa evitar que sangre, líquido preseminal, semen o fluido vaginal ingresen a tu cuerpo. Protegerse también significa no dejar que tu líquido preseminal, semen, sangre o fluido vaginal, ingresen en el cuerpo de otra persona. No dones sangre si pudiste haber estado en contacto con el VIH. Si consumís drogas, no compartas jeringas ni agujas.

"La Ley Nacional de Sida N° 23.798, establece que ningún miembro del equipo de salud puede revelar a otra persona la información que el paciente le cuente en la consulta ni el resultado de la prueba de detección de VIH".

Si querés Obtener más información, sacarte dudas, saber dónde hacerte el análisis de VIH, conocer dónde conseguir preservativos gratis:

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

Línea de Salud Sexual y Procreación

Responsable

Teléfono 0800 - 222 - 3444

www.msal.gov.ar/saludsexual

saludsexual@msal.gov.ar

Línea de información sobre VIH/SIDA

e Infecciones de Transmisión Sexual

Teléfono 0800 - 3333 - 3444

www.msal.gov.ar/sida

dir-sida-ets@msal.gov.ar

FUENTES

- Dirección de SIDA y ETS: www.msal.gov.ar/sida
- Fundación Huésped: www.huesped.org.ar
- Guía para el uso de métodos anticonceptivo. Equipo de Salud Reproductiva Materno Perinatal. Dirección Nacional de Salud Materno Infantil, Ministerio de Salud de la Nación. Octubre 2002.
- Ministerio de Educación de la Nación: <http://portal.educacion.gov.ar/>
- Ministerio de Salud de la Nación: www.msal.gov.ar Píldora del Día Despues, Anticoncepción Hormonal de Emergencia AHE. Introducción en la Política Pública. Secretaría de Programas Sanitarios. Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable. Ministerio de Salud de la Nación.
- Portnoy, Fabián y Zamberlin, Nina. Tu cuerpo, tu salud, tus derechos. Guía sobre salud sexual y reproductiva. 1a ed. Buenos Aires. Fondo de Población de Naciones Unidas. UNFPA, 2007.
- Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable: www.msal.gov.ar/saludsexual
<http://www.intramed.net>

Material enmarcado en:

PROGRAMA VIH - SIDA

PROGRAMA SALUD SEXUAL Y PROCREACIÓN RESPONSABLE

Obra Social Jerárquicos. OSTSAMPIBON / R.N.O.S 0-0320-7

Mutual Jerárquicos. AMPJBON R.N.E.M.P / 3-1014-9

Jerárquicos

Av. Fdo. Zuviría 4584 - Santa Fe (3000)

(0342) 450 4800

prevencion@jerarquicossalud.com.ar

www.jerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud

Órgano de control de obras sociales

y entidades de medicina prepaga

Línea 0 800-222-SALUD (72583)

www.sssalud.gob.ar