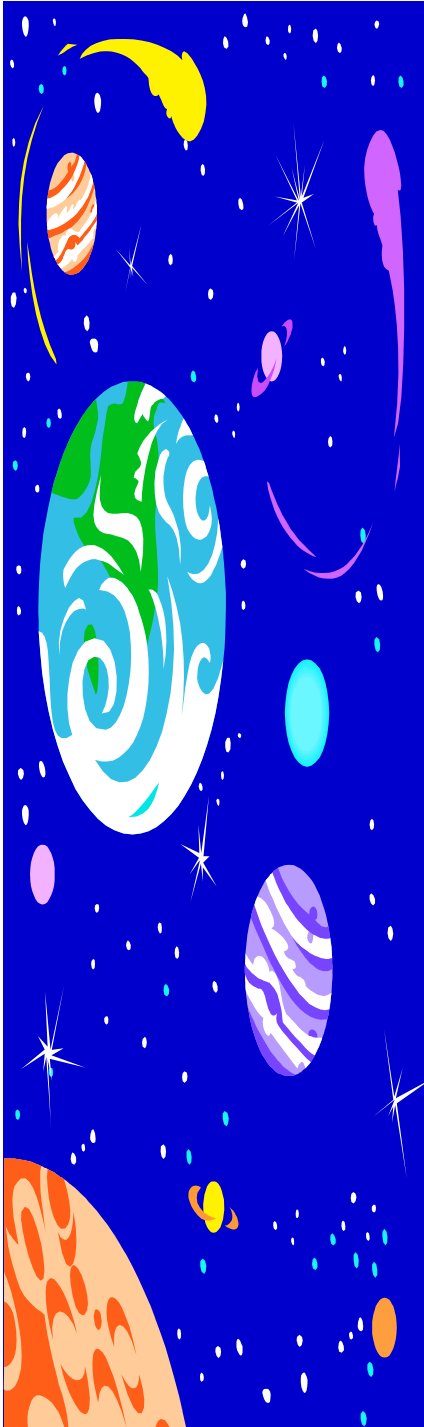


Creciendo con Salud y Sexualidad



Sexualidad, anticoncepción, violación, SIDA, embarazo en adolescentes, población y otros, son temas que concitan el interés de hombres y mujeres. Estos se encuentran en un espacio, en el que los mitos y rumores no permiten iluminar el camino final que nos conducirá hacia la estrella correcta en la que predomina el bienestar sexual y la calidad de vida.

Creciendo con Salud y Sexualidad es un compendio basado en los temas más comunes que giran entorno a la salud sexual y reproductiva. Ha sido diseñado para estudiantes, profesionales y público en general que requieren alcanzar esa estrella.

Y la información y la comunicación son los instrumentos con los que llegarás a la estrella correcta *tu decides!!!*.

Temario

Salud sexual y salud reproductiva

- ❖ Salud sexual y desarrollo de vida
- ❖ ¿Hablar de salud reproductiva es hablar de ausencia de enfermedad?

Paternidad responsable y planificación familiar

- ❖ Connotaciones humanas de la planificación familiar y la paternidad responsable

Derechos sexuales y derechos reproductivos

- ❖ Son derechos humanos

Sexualidad

- ❖ Sexo y sexualidad
- ❖ Formas de conocer el sexo
- ❖ Sexualidad y edad
- ❖ Socialización de la sexualidad
- ❖ Roles y género
- ❖ Orgasmo
- ❖ Punto G
- ❖ La virginidad desde la perspectiva de los jóvenes
- ❖ Sexualidad en el adulto mayor

Variantes de la conducta sexual

- ❖ Algofilia sexual, evitación coital, autoplacer, isosexualismo, discronología sexual, zoofilia, poliparticipación sexual

Algunas disfunciones sexuales

- ❖ Anorgasmia
- ❖ Eyaculación precoz

Relación padres e hijos

- ❖ Importancia en las relaciones interpersonales

Creciendo con Salud y Sexualidad

Autoestima

- ❖ Tipos de autoestima

Familia

- ❖ Marco de la familia en la sociedad

Masculinidad

- ❖ Una nueva concepción de masculinidad

Población

- ❖ Población, desarrollo y medio ambiente

Nuestros órganos sexuales

- ❖ Organos sexuales femeninos
- ❖ Organos sexuales masculinos
- ❖ Hormonas femeninas y hormona masculina
- ❖ Ciclo menstrual

VIH / SIDA

- ❖ SIDA
- ❖ ¿Qué significa ser VIH positivo?
- ❖ Cómo prevenir el VIH/SIDA
- ❖ Prueba de Elisa y resultado negativo
- ❖ Infecciones de Transmisión Sexual

Salud de la mujer

- ❖ Cáncer de mamas y cuello uterino
- ❖ Autoexamen de mamas
- ❖ Un diagnóstico de avanzada: la mamografía
- ❖ Examen del papanicolaou (PAP)

Salud del hombre

- ❖ Próstata e hiperplasia benigna de próstata

Creciendo con Salud y Sexualidad

Aborto

- ❖ Índice de abortos - consecuencias

Violencia

- ❖ Violencia: clases
- ❖ Incesto - abuso sexual
- ❖ Violación sexual y consecuencias

Salud sexual y salud reproductiva

SALUD SEXUAL Y DESARROLLO DE VIDA

La salud sexual está encaminada al desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no meramente al asesoramiento y la atención en aspectos de reproducción y de infecciones de transmisión sexual.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud sexual es "la integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano sexual, en formas que enriquezcan y realcen la personalidad, la comunicación y el amor".

Salud sexual y salud reproductiva

¿HABLAR DE SALUD REPRODUCTIVA ES HABLAR DE AUSENCIA DE ENFERMEDAD?

La salud reproductiva¹ es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos.

La salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.

El hombre y la mujer tienen derecho a obtener información y acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables para la regulación de la fecundidad, así como el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud que permitan embarazos y los partos sin riesgos.

¹ Conferencia Internacional de Población y Desarrollo – El. Cairo, 1994

Paternidad responsable y planificación familiar

CONNOTACIONES HUMANAS DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y PATERNIDAD RESPONSABLE

La planificación familiar y la paternidad responsable tienen significados distintos, pero a la vez complementarios.

La planificación familiar es la opción libre y responsable de la pareja para determinar el número de hijos que desea tener y el espaciamiento de los nacimientos según lo desee.

La paternidad responsable se orienta más bien a la calidad de vida que tendrán esos hijos y a velar por su bienestar social y familiar.

En resumen, la planificación familiar y la paternidad responsable mejoran la convivencia en el seno familiar y en la sociedad en que se desarrollan.

Ventajas de la planificación familiar:

- ✓ Favorece la salud de la madre y el hijo
- ✓ Previene los embarazos de alto riesgo
- ✓ Evita los embarazos no deseados
- ✓ Facilita el cuidado y la atención de los hijos

SON DERECHOS HUMANOS

Los derechos sexuales y reproductivos tienen gran importancia por ser también derechos humanos y por lo tanto el cimiento del desarrollo. El descuido de ellos y de la salud son la base de muchos problemas, entre ellos la violación de las mujeres y niños, el VIH/SIDA, la mortalidad materna, el embarazo de adolescentes, los niños abandonados, el predominio de las mujeres y jóvenes en los grupos pobres de la sociedad y el crecimiento de la población.

El Programa de Acción de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo y la Plataforma de Acción de Beijing reconocieron los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos, afirmándolos como parte integral e indivisible de los derechos humanos universales.

¿Derechos Sexuales?

Estos derechos incluyen el derecho humano de la mujer a tener control respecto de su salud sexual y reproductiva, y a decidir libre y responsablemente sobre ellos.

¿Derechos Reproductivos?

Son aquellos derechos que abarcan ciertos derechos humanos como el derecho a decidir la planificación de su familia y a disponer de los medios, educación e información para ello. Así mismo, el derecho a alcanzar un óptimo nivel de salud sexual y reproductiva y tomar decisiones sobre su reproducción.

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos y libertades concernientes a las personas, que están relacionados con el libre ejercicio individual de la sexualidad y reproducción independientemente de la edad, de la condición social, de la raza y de la religión gracias a ellos se logra una calidad de vida.

Creciendo con Salud y Sexualidad

Estos son nuestros derechos sexuales y reproductivos:

- Derecho a la vida, que se invoca para proteger a las mujeres en peligro debido al embarazo y el parto.
- Derecho a la libertad y la seguridad de la persona (embarazos, esterilizaciones y abortos forzados).
- Derecho a la información veraz (amplia y confiable) sobre los beneficios, riesgos y eficacia de todos los métodos de planificación familiar y a la educación sexual para que las decisiones que se adopten al respecto se efectúen con pleno y libre conocimiento de causa.
- Derecho a la atención y protección de la salud para proteger el derecho de todas las personas a servicios de calidad en salud reproductiva.
- Derecho a la planificación familiar, a decidir libre y responsablemente el número y el espaciamiento de los hijos y obtener información a la gama completa de métodos seguros y eficaces.
- Derecho a una sexualidad placentera y saludable, independiente de la reproducción, libre de violencia y de contraer enfermedades de transmisión sexual y SIDA.
- Derecho a la vida privada y a la vida en familia.
- Derecho de hombres y mujeres a participar en la crianza de los hijos con iguales responsabilidades, más allá de los roles de género.
- Derecho a la no-discriminación por motivos de sexo y edad.

Sexualidad

SEXO Y SEXUALIDAD

En nuestra sociedad la sexualidad es vista únicamente desde la perspectiva del sexo, es decir, de las relaciones sexuales, del placer sexual y de la función reproductora. La sexualidad es mucho más.

Sexualidad

La sexualidad es el conjunto de factores biológicos, psicológicos y socioculturales.

La sexualidad humana está definida por cuatro componentes que están estrechamente relacionados entre sí: el biológico (vinculado al proceso de la reproducción), el psicológico (las características del mundo psíquico de la persona), el social (la influencia "de" y "hacia el medio ambiente") y el existencial (el personal, propio, que incluye las actitudes, las conductas personales, responsables y comprometidas).

Recordemos que todos somos seres sexuales desde que nacemos, independientemente de la dotación intelectual o de las habilidades físicas que tengamos.

Sexo

Es el conjunto de características biológicas por las que nos reconocemos y que permite diferenciar a las mujeres de los hombres.

Sexualidad

FORMAS DE RECONOCER EL SEXO

Según los estudiosos de la sexología existen diversas formas de reconocer el sexo, estas son las siguientes:

- Sexo genital, que se identifica al momento del nacimiento, de acuerdo a las características exteriores.
- Sexo jurídico, es el que consta en los registros de inscripción, asignando un nombre e identidad sexual al recién nacido.
- Sexo asignado, es la actitud de los progenitores relacionada con el sexo que reconocen del hijo.
- Sexo gonadal, es decir, la presencia de los testículos en el varón y los ovarios en la mujer.
- Sexo social, corresponde al nombre y vestuario que se asignan al varón y otras que han sido reconocidas por los padres y el entorno.
- Sexo somático, en el proceso del desarrollo de individuo se hace más marcada la identidad somática de la diferenciación de los caracteres secundarios.
- Sexo psíquico, es el que se adquirió en la crianza. En el heterosexual habrá una inclinación hacia la búsqueda del placer hacia el sexo opuesto, mientras que en el caso del transexual desarrollará una conciencia de pertenecer al mismo sexo.
- Sexo hormonal, en el varón habrá un predominio de andrógenos y en la mujer de estrógenos.
- Sexo óseo, pues existen diferencias en el hombre y la mujer. Por ejemplo, en el varón los huesos suelen ser más largos y gruesos.

Creciendo con Salud y Sexualidad

- ❑ Sexo cromático, que se determina a través de un examen sencillo de cualquier célula de descamación de mucosas.
- ❑ Sexo gamético, está referida a la activación de gónadas, que hacen posible la función testicular que libera espermatozoides (en el caso del hombre) y la de los ovarios que libera óvulos (en el caso de la mujer).

A pesar de la existencia de estas formas de diferenciación, será la persona quien finalmente adoptará una conducta sexual basada en su auto identificación sexual.

Sexualidad

SEXUALIDAD Y EDAD

La sexualidad en cada etapa de la vida tendrá sus características propias. Así por ejemplo, a un niño de 10 a 12 años es recomendable ayudarle a entender las ansiedades que originan el cambio físico y las nuevas emociones.

El ciclo sexual es distinto en los varones y en las mujeres. Los hombres experimentan el máximo vigor sexual a los 17 o 18 años, a partir de entonces comienza una declinación no acelerada pero sí constante.

Por el contrario, la mujer alcanza su máximo vigor cerca de los 30 años o incluso en los primeros años de la década de los 40 años. A partir de ese momento su libido disminuye a un ritmo más lento que en el hombre.

Se puede decir que la necesidad sexual jamás desaparece pues se observan orgasmos tanto en hombre como en mujeres de 90 años. Recordemos que la sexualidad acaba con la muerte.

Sexualidad

SOCIALIZACIÓN DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad es un elemento de la cultura que es susceptible de socialización, por esta razón se puede hablar de una socialización de la sociedad y de canales que transmiten las pautas de comportamiento y normas de conductas sexuales que son aceptables o indeseables

Los canales de socialización generan algunos aspectos de nuestra conducta y comportamiento, estos canales son: la familia, la escuela, el grupo de amigos y los medios de comunicación.

- ❑ La familia es la institución que socializa a los individuos desde la infancia hasta la edad adulta e incluso la vejez. Ella transmite afecto, valores, normas, actitudes, pautas de comportamiento en sexualidad. Sin embargo, estos valores y modelos van cambiando a medida que entran en contacto con otros grupos sociales, estando aquí la posibilidad de generar nuevos modelos.
- ❑ En el caso del grupo de amigos, allí se formulan sus propias normas y se comprometen a seguirlas implícitamente. La influencia de sus integrantes es tan fuerte que estas normas se perciben como elegidas y no como impuestas.
- ❑ La escuela es un vehículo de transmisión de normas y valores sociales en función de los objetivos educacionales promovidos por el. Estado y la sociedad.
- ❑ Los medios de comunicación que influyen en el. aprendizaje de conductas, en el. afianzamiento de mensajes e imágenes respecto a la familia y a la diferencia de roles del hombre y de la mujer.

Sexualidad

ROLES Y GÉNERO

Género

El género es la red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a los hombres y a las mujeres, como producto de un proceso histórico de construcción social.

Analizando esta definición observamos que género es una definición construida socialmente y está referida a las relaciones sociales y a los roles que los hombres y mujeres tienen en la sociedad.

Roles sexuales

Es conocido por nosotros que todas las acciones pueden ser ejecutadas por hombres y mujeres, sin embargo existen acciones que se han rotulado como femeninas y otras como masculinas.

Entonces podemos afirmar que los roles sexuales son el comportamiento femenino o masculino, expresado de acuerdo a las normas y costumbres de la sociedad. Es lo que las personas hacen o dicen para demostrarse así mismas que son hombres o mujeres.

El rol de soporte económico y familiar asignado al hombre, es un ejemplo.

Estos roles son aprendidos en diversos canales de socialización.

ORGASMO

El orgasmo es una experiencia de corta duración muy individual que dura alrededor de tres a diez segundos y que posee una intensidad que muchos encuentran difícil de entender.

La respuesta orgásmica está caracterizada por una elevación en la presión arterial, frecuencia de pulso, respiración más profunda y rápida, congestión en los tejidos especiales con sangre y, finalmente, la liberación explosiva de tensión nerviosa. La sensación subjetiva de orgasmo está centrada en la región pélvica, pene, próstata y en las vesículas seminales de los hombres. En las mujeres en el clítoris, la vagina y el útero en las mujeres.

Cada persona vive su orgasmo en forma particular y hay diferencias claras en la forma de gozar este momento entre el hombre y la mujer.

Sexualidad

PUNTO G

Muchos investigadores consideran que el punto G es una de las zonas erógenas más importantes de la mujer, no obstante existe una gran controversia con referencia a su existencia real, la cual ha aumentado en los últimos años.

Según los investigadores para localizar el denominado Punto G se debe explorar la pared anterior de la vagina, haciendo una firme presión hacia arriba. Si se estimula el punto G y este empieza a hincharse se notará una pequeña protuberancia que, a consecuencia de la estimulación, producirá sensación de micción.

Asimismo, cuando se estimula adecuadamente este punto se dilata, produciéndose el orgasmo en muchas mujeres. Es este momento en que muchas mujeres eyaculan a través de la uretra un líquido químicamente similar al de la eyaculación masculina, pero la diferencia radica en que éste no contiene esperma.

Sexualidad

LA VIRGINIDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS JÓVENES

Encontramos que los temas de sexualidad están presentes en nuestra sociedad a través de los medios de comunicación, pero también en organizaciones como INPPARES proporcionando información personalizada en actividades informativas y educativas, entre ellas la consejería vía telefónica, esto pues permite la expansión de temas sexuales y, con ello, la apertura hacia el vivir y el poder manifestar la sexualidad.

En nuestra sociedad se observa que los jóvenes continúan dándole importancia al concepto de virginidad, pero esta conceptualización se ha modificado desde la perspectiva de los propios jóvenes hasta el punto de considerarse sexualmente vírgenes a pesar de haber iniciado su vida sexual con prácticas de gran riesgo como el sexo anal u oral, sin protección para prevenir enfermedades de transmisión sexual.

Los jóvenes consideran que no se pierde la virginidad hasta el momento de tener una relación coital vaginal, durante la que ocurra un sangrado. En otras palabras, se cree que es posible conservar la virginidad, aún habiendo sostenido otras prácticas sexuales.

Sexualidad

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

La sexualidad de una persona está presente durante toda su vida, lo que sucede es que existen muchos mitos y prejuicios. Por ejemplo, se cree que las personas adultas mayores no tienen capacidad para trabajar ni para amar, se piensa que el deseo sexual cesa al llegar a determinada edad.

Asimismo, existe un concepto errado sobre la menopausia, se considera que genera problemas psicológicos y que con ella finalizan las capacidades y respuestas sexuales. Sucede todo lo contrario, pues las mujeres tienen relaciones más placenteras al no existir el temor de un posible embarazo.

Si bien se dan algunos cambios fisiológicos, la función sexual dependerá sobretodo del buen estado de salud, del conocimiento y aceptación de estos cambios y no del factor edad.

La respuesta sexual en esta etapa de la vida es diferente a la de los jóvenes, por ejemplo en el hombre presenta las siguientes características:

- Después de los 50 años, se necesita mayor tiempo para una erección.
- Después de los 60 años, la erección no es completa sino hasta poco antes de la eyaculación.
- La sensación orgásmica es menos placentera.

En el caso de la mujer: la vulva y la vagina pierden su elasticidad y dilatación, la congestión y erección del clítoris va desapareciendo, la lubricación del canal vaginal disminuye.

Variantes de la conducta sexual

VARIANTES DE LA CONDUCTA SEXUAL

Las variantes de la conducta² sexual son aquellas en las que no se precisa la participación del hombre y la mujer, siendo la búsqueda fundamental el placer. A continuación se detallan.

Algofilia

Hay muchas formas de variaciones, entre las que se puede citar: la algofilia sexual que consiste en la búsqueda del placer mediante el dolor como una forma de castigo por lo que no debe hacerse y que, sin embargo, la persona lo hace. El dolor no necesariamente está ligado a la agresión física ya que el sufrimiento puede ser de tipo moral.

Hay dos tipos de algofilia sexual: masoquismo que centra su placer orgásmico en aceptar y disfrutar el dolor. El segundo tipo es el sadismo, en el cual el sujeto goza infiriendo dolor y sufrimiento a su compañero sexual. El sadomasoquismo es poco común ya que en raras ocasiones se tienen ambas inclinaciones a la vez.

Evitación coital

- ☞ Exhibicionismo: la persona voluntariamente muestra sus genitales o parte de su cuerpo para producir un estímulo erótico, complaciéndose con esto.
- ☞ Voyeurismo: el individuo siente placer al observar aspectos sexuales en parejas o personas.
- ☞ Tactismo: el tactista disfruta en los conglomerados humanos rozando su cuerpo con el de personas desconocidas.
- ☞ Audiofilismo: la persona busca la excitación y el placer sexual mediante la audición de ruidos copulatorios o relatos eróticos.

² Hablemos de Sexo, Dr. Víctor Yáñez

Creciendo con Salud y Sexualidad

Autoplacer

En el autoplacer la estimulación no requiere de la presencia humana, sino de pertenencias o algo que la represente.

- ☞ Fetichismo: el fetichista recurre a prendas que en su fantasía conservan el calor, olor u otros elementos recordatorios de las personas objeto de su inquietud sexual a fin de tener placer.
- ☞ Travestismo: la persona disfruta utilizando ropas del sexo opuesto, aunque esto no indique preferencias homosexuales.
- ☞ Masturbación: Consiste en la estimulación voluntaria de los propios órganos sexuales con el fin de obtener placer, el mismo que puede culminar o no en el orgasmo.
La masturbación es considerada una parte del desarrollo psicológico y sexual pues le sirve para desarrollar sus aptitudes sexuales.

Isosexualismo

Está referida a la preferencia sexual de la persona por individuos del mismo sexo.

- ☞ Isosexual masculino: homosexualidad
- ☞ Isosexual femenino: lesbianismo

Discronología sexual

Hace alusión a la preferencia sexual por las personas de acuerdo a su edad.

- ☞ Paidofilia: Preferencia sexual de la persona adulta por niños o niñas.
- ☞ Lolitismo: preferencia sexual de la persona adulta por jóvenes adolescentes.
- ☞ Gerontofilia: preferencia sexual del individuo por personas de la tercera edad (ancianos).

Zoofilia sexual

Es la utilización de animales para la práctica sexual.

Poliparticipación

Participan en la práctica sexual más de dos participantes.

Disfunciones sexuales

ALGUNOS TIPOS DE DISFUNCIÓN SEXUAL

Anorgasmia

La anorgasmia es una disfunción que consiste en la incapacidad de la mujer para alcanzar el orgasmo en la relación sexual. Esta es la disfunción sexual femenina más frecuente y constituye uno de los problemas más comunes en la práctica clínica.

La anorgasmia puede tener tres formas: primaria (en el caso que nunca haya experimentado un orgasmo), secundaria (si apareció tras un período en que sí era capaz de alcanzar el orgasmo). También puede ser situacional, en el caso que pueda alcanzar el clímax sólo en circunstancias específicas.

Eyacuación precoz

La eyacuación precoz es aquella que se presenta antes de que el individuo lo desee.

Este es un reflejo regulado por mecanismos neuropsicológicos, sin embargo, las pruebas clínicas indican que en el proceso se registra un importante componente basado en la etapa de aprendizaje.

La edad, la expectativa de la pareja sexual, la frecuencia y la duración del coito son algunos de los factores que originan esta disfunción.

IMPORTANCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Durante los primeros años de vida los niños interactúan de forma íntima con los padres. En esta interacción aprenden a sentirse seguros y confiados con los demás, conociendo también las formas de comunicación necesarias para la relación íntima: acercarse, mirarse, hablarse, escucharse, comprender el punto de vista del otro, etc.

Conseguir que los niños se sientan seguros, tratándoles de forma coherente, no sometiéndoles al miedo de ser abandonados, es fundamental para que las relaciones interpersonales sean satisfactorias.

Factores que afectan las relaciones entre un padre y su hijo

La estructura de una economía está en estrecha relación con este subtítulo. Esto se refleja en los datos que indican que el padre que trabaja en turnos de noche tiene dos veces más probabilidades de ocuparse del cuidado de sus hijos pequeños que aquel que labora durante el día.

En cualquier tipo de economía, la pobreza se opone al contacto entre padre e hijo cuando aquel se ve obligado a emigrar en busca de trabajo o cuando tiene que pasar largas horas en uno o en varios trabajos.

Los estudios señalan que cuanto más cooperen la madre y el padre en actividades económicas, más equitativa será la distribución entre ellos de las responsabilidades del cuidado de los hijos.

Autoestima

TIPOS DE AUTOESTIMA

La autoestima la podríamos definir como la opinión que cada persona tiene de sí misma, viene a ser el reconocimiento que hacemos a nuestras cualidades, actitudes, habilidades. También es reconocer nuestros defectos.

La autoestima es nuestro juicio personal de méritos y es expresado en las relaciones que tenemos con otras personas. Esta autoestima hará que si nos valoramos positivamente entonces con mayor facilidad lograremos que los demás nos valoren, respeten y estimen también.

Con referencia a los tipos de autoestima existentes, podríamos agruparlos de acuerdo a su intensidad: como alta, mediana y baja, teniendo cada una de ellas características propias.

Cuando una persona tiene *baja autoestima* generalmente presenta desánimo, depresión, inseguridad, siendo a veces incapaces de expresarse y sensibles a las críticas.

En el caso de las personas que presentan una *autoestima mediana*, ellas/ellos se muestran muy optimistas y expresivos, a diferencia de quienes tienen baja autoestima aceptan las críticas y muestran gran seguridad en sí mismas.

Mientras que aquellas/os que tienen un *nivel alto de autoestima* son personas con gran creatividad, activas, reconocen sus aptitudes y cualidades, pero también tienen gran seguridad de ser bien recibidos por las personas.

Familia

MARCO DE LA FAMILIA EN LA SOCIEDAD

Todas las personas de una u otra forma tenemos la experiencia de vivir en una familia. En ella nacemos, aprendemos a querer y a recibir cariño, a compartir nuestras vidas con otras personas. Aprendemos valores, costumbres, habilidades, la manera de comportarnos con los nuestros y en la sociedad. Por eso, la familia es denominada la "célula básica de la sociedad".

La familia es un grupo social que está formado por un conjunto de personas, quienes están unidas por vínculos de: afinidad, consanguinidad, afectividad y convivencia en un hogar. La solidaridad y cooperación son esenciales para fortalecer a la familia, pues los miembros que la componen tienen los mismos fines.

Se dice que, para que exista una familia los padres deben haber contraído matrimonio civil o religioso. En la práctica, lo principal es que los padres sepan transmitir los valores morales, como son: el amor, la honestidad, la lealtad, el compañerismo, el respeto, el diálogo y el amor a la patria. Estos valores son necesarios para que el niño o la niña crezcan para ser personas de bien y aporten al desarrollo del país.

Por ser la familia parte importante de la sociedad, el Estado protege a la familia y promueve el matrimonio.

El Código Civil y el Código Penal establecen normas y derechos que tienen los miembros integrantes de la familia, así como la Constitución Política del Perú.

Masculinidad

UNA NUEVA CONCEPCIÓN DE MASCULINIDAD

Una característica de la imagen de la masculinidad, reconocida por hombres y mujeres, es la afirmación de que el hombre es una persona autónoma, libre, que trata de igual a igual a los otros hombres.

En la actualidad, se enfatiza de gran manera que el hombre debe ser fuerte, inclusive que no debe expresar sus emociones y que deben ser heterosexuales, capaces de conquistar sexualmente a las mujeres.

Existe una segunda concepción de la masculinidad, la del hombre responsable en todos los ámbitos de su desempeño social: el buen trabajador, padre responsable y proveedor económico para su pareja e hijos.

Estos estereotipos se ven fortalecidos con las dificultades que tienen los varones de verbalizar sus necesidades de salud, generalmente no hablan de sus problemas de salud, ya que con ello demostrarían su debilidad.

Existe pues una feminización de la noción del cuidado de la salud, es decir, una barrera, sobretodo en los servicios de salud reproductiva y salud sexual, específicamente en los servicios de ginecología y obstetricia, pues constituyen espacios feminizados.

Población

POBLACIÓN - DESARROLLO Y MEDIO AMBIENTE

La población, el desarrollo y el medio ambiente son tres componentes que están estrechamente asociados, pues el deterioro de los recursos como: el aire, la tierra y el agua – debido al rápido crecimiento poblacional, a la gran demanda de recursos y a la constante contaminación- están dañando los ecosistemas, haciendo de esta manera que no tengamos una óptima calidad de vida humana.

Y es que el tamaño de la población y las tasas de crecimiento tienen mucho que ver con el cambio del medio ambiente, pues a mayor población mayor uso de energía, mayor consumo de recursos y, con ello, mayores tensiones ambientales.

En este punto, la planificación familiar es un aspecto esencial de los programas de desarrollo sostenible. La planificación familiar no es sólo el suministro de métodos anticonceptivos, pues el beneficio que traiga a la familia es también parte del medio ambiente donde todos pueden tener oportunidades y opciones y éstas empiezan al nacer el individuo.

Además de ello, ésta contribuirá positivamente a la salud de madres y niños, disminuyéndose así los índices de mortalidad existentes en lactantes y madres.

A su vez, una óptima salud materno infantil elevará las condiciones y la eficacia de los programas de planificación familiar, creando las condiciones propicias para su fin.

Nuestros órganos sexuales

ORGANOS GENITALES FEMENINOS

La mujer tiene órganos genitales externos e internos, que detallamos a continuación.

Organos genitales externos

- Monte de Venus: es la almohadita de piel y grasa cubierta de vellos que protegen los genitales femeninos.
- Vulva: está conformada por los labios mayores y menores. Los reconocemos porque están ubicados en la entrada vaginal.
- Clítoris: está situado en la parte superior de la vulva. Al ser acariciado proporciona placer durante las relaciones sexuales.
- Meato urinario: es el orificio por donde sale la orina.
- Entrada vaginal: es el orificio donde empieza la vagina. Esta cavidad recibe al pene durante las relaciones sexuales.

Organos genitales internos

El aparato reproductor femenino internamente está conformado de la siguiente manera:

- Vagina es un canal muy elástico que sirve como pasaje del exterior del cuerpo a los órganos internos. El extremo de la vagina contiene el cuello uterino.
- Cuello del Utero es la parte inferior más estrecha del útero. Aproximadamente la mitad del útero queda dentro de la vagina.

Creciendo con Salud y Sexualidad

- ❑ Utero también llamado matriz. Aquí es donde crece el bebé durante el embarazo.
- ❑ Trompas de Falopio son dos tubos delgados por donde pasa el óvulo (semilla femenina). Las trompas de Falopio salen a ambos lados de la parte superior del útero.
- ❑ Ovario, hay dos ovarios uno a cada lado. Cada ovario tiene miles de folículos, en cada folículo hay un óvulo sin madurar. Cada mes, uno de los ovarios madura un óvulo.
Los ovarios también producen las hormonas.

¿Qué es el óvulo?

El óvulo es la semilla femenina que al unirse con un espermatozoide originan una vida.

Hormonas femeninas

El estrógeno y la progesterona son hormonas femeninas, producidas en los ovarios. Estas sirven para dar las características o formas al cuerpo femenino adulto.

Nuestros órganos sexuales

ORGANOS GENITALES MASCULINOS

El hombre también tiene órganos genitales externos e internos.

Organos genitales externos

- ❑ Pene: es el órgano que da placer al hombre durante las relaciones sexuales. Durante la excitación se encontrará en estado de erección.

El pene está conformado por el glande (cabeza del pene) y el prepucio (piel delgada que cubre y protege la cabeza del pene).

- ❑ Testículos: son dos órganos de forma ovalada donde se producen los espermatozoides. Aquí también se produce la hormona masculina llamada testosterona.
- ❑ Escroto: es una bolsa de piel arrugada que contiene los dos testículos, protegiéndolos.

Organos genitales internos

- ❑ Conductos deferentes: son dos tubos largos y delgados, por allí salen los espermatozoides, viajan desde los testículos hasta el pene.
- ❑ Vesículas seminales: son dos glándulas que producen el líquido seminal. Al mezclarse este líquido con los espermatozoides se ayuda a que los espermatozoides sean transportados en la eyaculación.
- ❑ Próstata: es una glándula que produce líquido espeso y que forma parte del semen.

¿Qué es el espermatozoide?

El espermatozoide es la semilla masculina. Forma parte del semen.

Creciendo con Salud y Sexualidad

Durante una eyaculación el hombre bota el semen que contiene, además del líquido de la próstata y de las vesículas seminales, 365 millones de espermatozoides.

Hormona masculina

La testosterona es la hormona masculina que sirve para dar las formas al cuerpo del hombre.

Nuestros órganos sexuales

HORMONAS FEMENINAS Y MASCULINAS

Hormonas femeninas

El. estrógeno y la progesterona son hormonas femeninas, producidas en los ovarios. Estas sirven para dar las características o formas al cuerpo femenino adulto.

Hormona masculina

La testosterona es la hormona masculina que sierva para dar las formas al cuerpo del hombre.

Nuestros órganos sexuales

CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual es el período comprendido desde el primer día de la menstruación (regla), hasta un día antes del inicio de la siguiente menstruación.

El ciclo menstrual femenino responde al desprendimiento de un óvulo cada 28 días y a la posibilidad de que este óvulo sea fecundado y encuentre un lugar en el que anidar y ser nutrido durante nueve meses.

Este ciclo está regido por las hormonas que segregan la hipófisis y el ovario. Recordemos que esas hormonas son el estrógeno y la progesterona.

El ciclo menstrual empieza con el desprendimiento de la mucosa uterina durante la regla, que suele durar de cuatro a seis días.

Posteriormente, empieza a crecer un nuevo revestimiento que se va haciendo más grueso a medida que pasan los días.

Al mismo tiempo, en el ovario madura un óvulo (ovulación) que, alrededor del día 14 o 15 se desprende y viaja a través de la trompa de Falopio hasta el útero. Si el óvulo no es fecundado, es decir no hay embarazo, el revestimiento uterino vuelve a desprenderse y empieza otro ciclo.

VIH / SIDA

SIDA

SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida)

El SIDA es una enfermedad producida por un virus llamado VIH, si éste ingresa a la sangre puede atacar a cierto tipo de células blancas (linfocitos), las cuales son vitales para el funcionamiento del sistema inmunológico.

Por ello, después de un tiempo, el sistema de la persona infectada no será capaz de combatir algunas enfermedades "oportunistas" .

Sistema inmunológico

Nuestro sistema inmune, está compuesto por gran cantidad de células defensoras, llamadas anticuerpos o "soldados" de defensa de nuestro organismo.

Estos anticuerpos permanecen en los tejidos de diferentes órganos del cuerpo y son alertados para actuar, obstruyendo la entrada de virus o de toxinas producidas por bacterias, cuando alguna infección ataca nuestro organismo.

Los anticuerpos forman diferentes grupos y cada grupo, cumple diferentes funciones en nuestro cuerpo:

- ✓ Destruir rápidamente microbios que llegan al cuerpo.
- ✓ Eliminar bacterias y aumentar las defensas, cuando se presentan infecciones agudas.
- ✓ Proteger los líquidos del cuerpo (lagrimas, saliva, secreciones, etc) y los orificios de salida.
- ✓ Proteger el cuerpo durante reacciones alérgicas y destruir parásitos.
- ✓ Reconocer y destruir los agentes, invasores del cuerpo

VIH SIDA

¿QUÉ SIGNIFICA SER VIH POSITIVO?

Si una persona ha sido sometida a las pruebas de ELISA y Western Blot, siendo en ambas el resultado positivo, quiere decir que los anticuerpos de su sistema inmunológico han reaccionado ante la presencia del VIH en su sangre y, por tanto, es VIH positivo.

Ser una persona VIH+ significa que:

- NO se tiene SIDA, pero el virus está presente en su cuerpo.
- PUEDE pasarle el virus a otras personas al tener contacto directo con fluidos como: sangre, semen, líquido pre-eyaculatorio o fluidos vaginales.
- PUEDE REINFECTARSE con el virus, tantas veces como el virus entre nuevamente a su organismo.
- Significa también que si tiene un buen control de su salud física y emocional, su cuerpo tendrá mayores posibilidades de mantener controlado el virus durante más tiempo.

VIH SIDA

CÓMO PREVENIR EL VIH/SIDA

Las personas podemos prevenir el VIH/SIDA teniendo en cuenta lo siguiente:

- Siendo mutuamente fieles.
- Evite la práctica del sexo no considerado seguro (sexo oral, anal y vaginal sin protección).
- No compartiendo agujas, ni jeringas, usando siempre las descartables.
- Disminuyendo la posibilidad de recibir sangre de otra persona, por eso exija su análisis previo.
- Use el condón además de otros métodos anticonceptivos de planificación familiar. Recuerde: Usar el condón correctamente en cada relación sexual es la mejor manera de evitar el VIH/SIDA.

Uso correcto del condón

- ✓ Adquiera preservativos garantizados.
- ✓ Rompa con la yemas de los dedos el empaque por uno de los extremos, nunca por la mitad.
- ✓ Coloque el condón sobre el pene erecto y desenróllelo hasta cubrirlo por completo, ajuste la punta del condón para desalojar el aire, ahí se depositará el semen.

Creciendo con Salud y Sexualidad

- ✓ Úselo durante toda la relación. Sujete la base del pene para retirar el condón antes que termine la erección.
- ✓ Deseche el condón empleado, arrójelo al tacho de basura, nunca en el sanitario.
- ✓ Si el condón pierde su lubricación use otro. No utilice lubricantes o grasas porque lo debilitan y hacen que se rompa fácilmente.

VIH SIDA

PRUEBA DE ELISA Y RESULTADO NEGATIVO

Si el resultado de la prueba es negativo (VIH -) , el diagnóstico significa que:

- Que probablemente no esté infectado.
- Que si NO está infectado, tampoco está libre de NO infectarse más adelante, al estar en situaciones de riesgo.
- Que se hizo la prueba durante la "etapa de seroconversión" y, por lo tanto, tendrá un resultado "negativo falso", es decir, el virus está en su sangre pero aún no ha sido detectado por la prueba del VIH.

Por esta razón, la prueba debe de hacerse catorce semanas después del último contacto sexual de riesgo, esto quiere decir sin haberse protegido, o haber tenido contacto directo con la sangre infectada.

Pruebas

Existen dos pruebas sanguíneas para detectar la presencia de anticuerpos al VIH: ELISA y WESTERN BLOT.

Para cualquier persona hacerse estas pruebas es un asunto muy serio, por eso aquellos que la solicitan deben recibir orientación sobre su significado y las consecuencias de un resultado positivo o negativo. En este aspecto las consejerías antes y después de la prueba tienen gran importancia. Pídala!

VIIH SIDA

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son enfermedades de naturaleza infecciosa o parasitaria en las que la transmisión mediante la relación sexual tiene una importancia epidemiológica. Este concepto ha sustituido al de “enfermedades venéreas”.

Sífilis

El agente causal de la sífilis es una bacteria llamada *Treponema pallidum*. En el hombre la lesión primaria aparece con una ulceración (chancro) ubicada en el punto de inoculación, que suele ser el glande del pene. En la mujer, esta úlcera se localiza en los labios mayores o menores, que están protegidos por el vello púbico. El chancro aparece tras un período de incubación de 2 a 6 semanas y no produce dolor ni escozor. Esta ulceración se cura espontáneamente, sin dejar cicatrización (estadio primario). Si la persona no recibe tratamiento, la enfermedad puede alcanzar en años el estadio terciario y producir la muerte.

Gonorrea

Su agente causal es una bacteria llamada *Neisseria gonorrhoeae*. La gonorrea no produce inmunidad, es decir, la persona puede adquirirla de nuevo después de haber sido tratada y de que haya remitido. La enfermedad aparece luego de 2 o 4 días del contacto sexual. En el varón se aprecia dificultad, escozor al orinar y una supuración color amarillo verdoso. En la mujer se observa un aumento del flujo vaginal, con una textura más pastosa. Asimismo, también se puede producir frecuencia de la micción.

Creciendo con Salud y Sexualidad

Chancro blando

Es causado por un bacilo llamado *Haemophilus Ducreyi*. Ocasiona lesiones en forma de úlceras dolorosas entre el tercer y quinto día después de la infección.

El chancro blando es doloroso, a diferencia del chancro sifilítico, y sangra con facilidad.

Tricomonirosis

La infección es provocada por un protozoo denominado *Trichomonas Vaginalis* que existe, en pequeña cantidad, en la vagina de la mujer.

Herpes genital

Las lesiones se presentan como una especie de ampollas que aparecen en el pene o en los labios mayores, produciendo sensación de picazón.

Otras ITS son: candidiasis, condiloma acuminado, granuloma inguinal, entre otros.

Salud de la mujer

CÁNCER DE MAMAS Y DE CUELLO UTERINO

Una de las razones más comunes de mortalidad femenina en el Perú es el cáncer, sobretodo el de mama y el de cuello uterino. Ambas suman el 70% de los casos de muerte, no habiendo muchas veces una detección precoz.

¿En qué consiste el cáncer?

El cáncer es un trastorno de la multiplicación de las células y de su forma, pierden el control y se reproducen desmesuradamente, formando un tumor, por ello fallan los órganos en sus funciones y se deteriora la salud.

Desde que una célula se transforma en cancerosa y comienza a crecer, pasan algunos años hasta que se presenten los síntomas o signos de la enfermedad.

Por esta razón a pesar de no presentar molestias debe pedir ciertas evaluaciones periódicas, pues si se encontraran rastros de cáncer, serán de etapas pre-malignas o iniciales y las posibilidades de curación serán mayores.

Cáncer femenino: mamas y cuello uterino

El cáncer si se puede curar, la prevención es el remedio. Si estos males son detectados en sus etapas pre-malignas, un tratamiento médico adecuado podrá erradicarlos casi en todos los casos, incluso sin que se tenga que extirpar el órgano afectado.

Creciendo con Salud y Sexualidad

Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino

- Inicio de vida sexual antes de los 19 años.
- Varias parejas sexuales de usted o de su compañero.
- Infección por Papiloma Virus Humano (PVH).

Factores de riesgo del cáncer de mamas

- Familiares de primer grado que hayan desarrollado cáncer de mama.
- No tener hijos o tener el primero después de los 30 años.
- Primera regla antes de los 12 años.
- Menopausia después de los 50 años.

Salud de la mujer

AUTOEXAMEN DE MAMAS

El cáncer de mama se diagnostica en etapas curables, a través del examen clínico médico, la mamografía y el autoexamen. Estos procedimientos aseguran un 95% de acierto en su diagnóstico.

Autoexamen de mamas

La autoexploración de mamas es el método más sencillo para descubrir a tiempo las anomalías eventuales. Practicando periódicamente este examen aprenderá a conocer también sus mamas pudiendo usted diagnosticar la menor alteración.

Examine sus mamas una vez al mes, preferentemente luego de su período menstrual. Si ya no tiene usted períodos, efectúe el examen mensual en una fecha fija.

Existen dos métodos de control, lo ideal sería combinar los 2 métodos.

- La autoexploración bajo la ducha o en el baño.
- El método clásico, que es más completo y detallado.

Autoexamen bajo la ducha

Lávese las mamas y las axilas lentamente como si se friccionara con una crema. Ponga atención a:

- . Alteraciones de: piel, pezón, tamaño, posición y forma de los pechos.
- . Alteraciones de la consistencia de: nódulos, secreción lechosa o sanguinolenta del pezón.
- . Alteraciones de la sensibilidad: sensación de tensión, dolor o calor.

Creciendo con Salud y Sexualidad

❑ *Método Clásico de Autoexploración*

De pie ante el espejo ponga las manos en las caderas y pregúntese:

¿Han cambiado el tamaño y posición de las mamas?, ¿se ha alterado su forma? (alteración de la piel, areola del pezón).

Efectúe el mismo control con los brazos levantados y mantenidos detrás de la cabeza.

Control de la Consistencia y de la Sensibilidad

Acuéstese sobre la espalda con una toalla doblada debajo del omoplato izquierdo. Controle la mama izquierda con la mano derecha palpando con los dedos juntos circularmente toda la superficie mediante una suave presión.

Con la punta de los dedos de la mano derecha, palpe la axila verifique si encuentra un nódulo.

Ahora ponga la toalla doblada bajo el omoplato derecho y proceda al mismo examen con la mano izquierda.

Salud de la mujer

UN DIAGNÓSTICO DE AVANZADA: LA MAMOGRAFÍA

Con una mamografía es posible detectar un cáncer en el seno que no se puede palpar.

Una mamografía de buena calidad, con un examen médico del seno realizado por un especialista, es el método más eficaz para detectar cáncer de mama tempranamente.

Los estudios han demostrado que solamente con el autoexamen del seno realizado por la misma paciente NO se reduce la mortalidad por cáncer de mama. Por consiguiente, no se debe usar como remplazo del examen médico y de la mamografía.

Para Lima Metropolitana el riesgo que una mujer desarrolle el cáncer de mama en algún momento de su vida es de aproximadamente 5%, es decir, una de cada 20 mujeres desarrollará este tipo de cáncer en Lima.

Estudios demuestran que las mamografías de detección realizadas con regularidad pueden ayudar a disminuir la probabilidad de morir por cáncer del seno.

En las mujeres de más de 40 años de edad, la aplicación regular de mamografías reducen la probabilidad de morir por cáncer de seno.

Descubrir el cáncer de mama tempranamente puede significar que la mujer pueda escoger la cirugía que conserva el seno, siendo innecesaria la quimioterapia.

Salud de la mujer

EXAMEN DEL PAPANICOLAOU (PAP)

La meta de este examen es detectar a las pacientes, antes que la enfermedad se transforme en cáncer, es decir, lo que se quiere es detectar displasias (lesión pre maligna).

La detección temprana del cáncer al cuello uterino se logra a través este examen, uno cada año.

Casi el 100% de los casos de cáncer del cuello uterino son curables, siempre y cuando se detecten en sus etapas iniciales.

Cómo se realiza un papanicolaou

Para efectuar la prueba, el médico situará a la mujer en posición ginecológica para luego introducir el espéculo vaginal y así descubrir el cuello uterino.

Posteriormente, con la ayuda de una espátula de madera frotará el cuello, obteniéndose células descamadas.

Si el resultado del PAP es sospechoso o positivo, debe practicarse el examen colposcópico, para localizar la lesión y practicar la biopsia confirmatoria.

Salud del hombre

PRÓSTATA E HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA

La Próstata es una glándula que rodea el cuello de la vejiga y la uretra. Consta de un lóbulo medio y dos laterales, está constituida en parte por una sustancia glandular, cuyos conductos se vacían en la porción prostática de la uretra y en parte por fibras musculares que rodean a esta última.

La próstata es una glándula pequeña que empieza a crecer en la adolescencia temprana, el elemento glandular de la próstata aumenta en tamaño bajo la influencia de las hormonas sexuales masculinas. Su tamaño permanece relativamente estable entre los 20 y 50 años, después de lo cuales puede empezar a crecer nuevamente.

❑ *Hipertrofia benigna de la próstata*

Se caracteriza por la presencia de nódulos y tiene su origen en el área vecina a la uretra prostática. Los síntomas ocurren cuando el tejido prostático periuretral crece y obstruye la salida de orina de la vejiga. Dos clases de síntomas han sido definidos:

- Obstructivo: se deben al estrechamiento de la uretra prostática.
Se observa:
 - ☞ Dificultad para empezar a orinar (titubeo, indecisión), el chorro débil y un tiempo de micción prolongado.
 - ☞ Chorro interrumpido (la vejiga no elimina la orina mediante una sola contracción).
 - ☞ Goteo después de miccionar.
 - ☞ Retención urinaria aguda.
 - ☞ Incontinencia por rebosamiento.

Creciendo con Salud y Sexualidad

- Irritativo

El músculo de la vejiga normalmente se contrae en forma voluntaria, en dos terceras partes de hombres con hiperplasia benigna de la próstata, el músculo de la vejiga es muy irritable y se contrae espontáneamente o cuando es estimulado por pequeña cantidad de orina presente en la vejiga, resultando en una necesidad de orinar.

Se observa:

- ☞ Aumento de frecuencia urinaria.
- ☞ Necesidad de orinar durante la noche.
- ☞ Urgencia.
- ☞ Micción dolorosa.
- ☞ Micción en pequeño volumen.

Los síntomas irritativos y obstructivos progresan lentamente, haciéndose tan severos que el hombre no lo puede ignorar.

Frecuencia de Hiperplasia Benigna de Próstata

Se ha reportado que cerca del 50% de varones mayores de 50 años y cerca del 100% de varones en la década de los 90 tienen cambios histológicos de hiperplasia benigna de próstata.

La hiperplasia benigna de próstata y el cáncer de próstata ocurren en el hombre de edad avanzada, aunque usualmente ocurren en diferentes porciones de la glándula, pueden ocurrir simultáneamente. No hay evidencia firme que sugiera que la hiperplasia benigna de próstata es precursor del cáncer.

Aborto

ÍNDICE DE ABORTOS - CONSECUENCIAS

Basándonos en las mediciones desarrolladas el instituto Allan Gutmacher, se calcula que en el año 1997 se habrían producido 324,000 abortos. Relacionando esta cifra con los nacidos vivos se estima que ocurren 46 abortos por cada 100 nacidos vivos.

Asimismo, se calcula que del total de embarazos producidos, un 60% serían embarazos no deseados. De ellos, la mitad daría lugar a nacimientos no deseados y la otra mitad terminaría en aborto inducido.

Como puede apreciarse, el aborto generalmente es una consecuencia del embarazo no deseado, el mismo que se debe a múltiples factores, que varían con el estado social, las regiones geográficas y el nivel cultural. Dentro de este contexto, se dan causales asociadas a la relación de pareja, problemas económicos, limitaciones para el desarrollo personal de la mujer, problemas de familiares, entre otros.

El aborto puede traer consecuencias funestas para la salud de la mujer ocasionando lesiones orgánicas diversas, que van desde un dolor pélvico crónico, infertilidad secundaria, menopausia quirúrgica e incluso la muerte. Sin embargo, también pueden darse efectos de tipo psicológico que ocasionan sentimientos de culpa y disminución de la autoestima.

Violencia

VIOLENCIA: CLASES

La **VIOLENCIA** es todo acto que resulta o puede resultar en daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer incluyendo las amenazas de tales actos, la coerción de la libertad que ocurre en la vida pública y privada.

La violencia puede ser: intrafamiliar, sexual, incesto, abuso sexual, maltrato físico y psicológico.

Violación

Es forzar a alguien a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad, para ello se vale de la violencia.

Incesto

Se llama incesto a la violación sexual ejercida por un miembro de la familia a otro ó por una persona muy cercana a este.

Generalmente el /la agresora obliga a la víctima a no dar a conocer esta conducta a nadie.

Abuso Sexual

Es el acto sexual impuesto a una niña o niño por un adulto o adolescente mayor.

Violencia

INCESTO - ABUSO SEXUAL

Empecemos definiendo el **INCESTO**, esta es la violación sexual ejercida por un miembro de la familia a otro o por una persona muy cercana a este. Generalmente el o la agresora obliga a la víctima a no dar a conocer esta conducta a nadie.

El **ABUSO SEXUAL** es mas bien el acto sexual impuesto a una niña, niño o adulto por un adulto o adolescente mayor.

Signos de alarma de un posible abuso sexual

- Temor y rechazo a relacionarse con personas de su entorno social.
- Baja autoestima
- Perdida involuntaria de la orina o heces
- Regresiones del lenguaje o conducta
- Trastornos del sueño
- Anorexia y vómitos
- Depresion y miedo
- Retraso en el rendimiento escolar
- Temor a socializarse con personas extrañas
- Lesiones en los genitales, hemorragias, golpes en el cuerpo
- Infecciones de transmisión sexual

Violencia

VIOLACIÓN SEXUAL Y CONSECUENCIAS

La violencia es el acto de negación de una persona a otra ante el ejercicio de sus derechos como ser, no habiendo negociación ni acuerdo entre ambas. Quien violenta busca modificar a la fuerza una acción o actitud.

Principales consecuencias de una violación sexual

La violencia sexual afecta gravemente a la víctima en el aspecto físico y psicológico, entre estos últimos se puede mencionar que produce en la víctima problemas interpersonales, trastornos sexuales y traumas.

Es frecuente el sentimiento de culpabilidad que tienen las víctimas, el cual es reforzado por los mitos existentes en la sociedad, generando actitudes de autocondenación que requieren no sólo asistencia médica sino también psicológica.

En este aspecto, la oportuna intervención profesional además de brindar tratamiento que ayude a recuperar a la víctima, ayudará a prevenir la transmisión de enfermedades de transmisión sexual.

¿Por qué Sucede la Violencia Intrafamiliar?

Los pretextos más frecuentes por el que las mujeres fueron violentadas en sus hogares son: la negativa al cumplimiento de sus deberes sexuales conyugales, la infidelidad, la lentitud de la realización de los servicios domésticos, el reclamo a su pareja por problemas económicos, el embarazo, el reclamo frente al consumo de drogas o licor.

Creciendo con Salud y Sexualidad

Consecuencias de la Violencia Intrafamiliar

Este tipo de violencia trae graves consecuencias para el padre, la madre o el hijo. A continuación algunos ejemplos:

- ❑ La violencia contra la esposa afecta a los hijos e hijas, causando bajo rendimiento escolar, laboral y en las relaciones mutuas.
- ❑ La familia que cotidianamente recurra a la violencia sin querer propondrá conductas que afectarán comportamientos sociales y serán la base de conductas delictivas.
- ❑ El maltrato deteriora el amor propio disminuyendo así el autoestima.
- ❑ Cuando la presión psicológica es continua la víctima es vulnerable al alcoholismo, depresión, con intentos de suicidio.
- ❑ Las mujeres maltratadas se convierten en agresoras de otros miembros más vulnerables de su grupo.