

Salud Sexual: Información y Prevención

Concientización para una vida
saludable y responsable



¿Qué es la Salud Sexual?

- **Definición:** La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad. No se trata solo de la ausencia de enfermedades, sino del disfrute de una vida sexual segura y satisfactoria.
- **Importancia:** Permite relaciones seguras, satisfactorias y libres de riesgos. Fomenta el respeto, el consentimiento y el derecho de cada persona a tomar decisiones informadas sobre su vida sexual y reproductiva.
- **Factores que influyen:** Educación, acceso a servicios de salud, cultura, creencias personales y políticas de salud pública.

Derechos Sexuales y Reproductivos

- **Derecho a la información y educación sexual:** Toda persona tiene derecho a recibir educación sobre su salud sexual y reproductiva basada en evidencia científica.
- **Derecho a decidir sobre el propio cuerpo y la maternidad/paternidad:** Cada persona tiene la libertad de elegir si desea tener hijos, cuándo y con quién.
- **Derecho a la privacidad y la protección contra la violencia:** La salud sexual debe vivirse sin miedo a la discriminación o el abuso.
- **Otros derechos:** Acceso a anticonceptivos, tratamiento para enfermedades de transmisión sexual (ETS) y protección contra la violencia de género.



Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

- **Uso correcto del preservativo:** Es uno de los métodos más eficaces para prevenir ETS y embarazos no planificados.
- **Importancia de realizarse chequeos médicos periódicos:** Muchas ETS pueden ser asintomáticas, por lo que es fundamental hacerse pruebas regularmente.
- **Vacunas disponibles:** Algunas ETS pueden prevenirse con vacunas, como el Virus del Papiloma Humano (VPH) y la Hepatitis B.
- **Otros métodos de prevención:** PrEP (profilaxis preexposición) para el VIH, educación sexual y uso de anticonceptivos de barrera.

¿CÓMO PREVENIR LAS ETS/ITS?

Conocer los
ANTECEDENTES
de salud y de ITS de tu
pareja.



Usar
PRESERVATIVO
de manera correcta en
toda actividad sexual.



VACUNARSE
contra los virus más
comunes como
el VPH.



Embarazo No Planificado y Anticoncepción

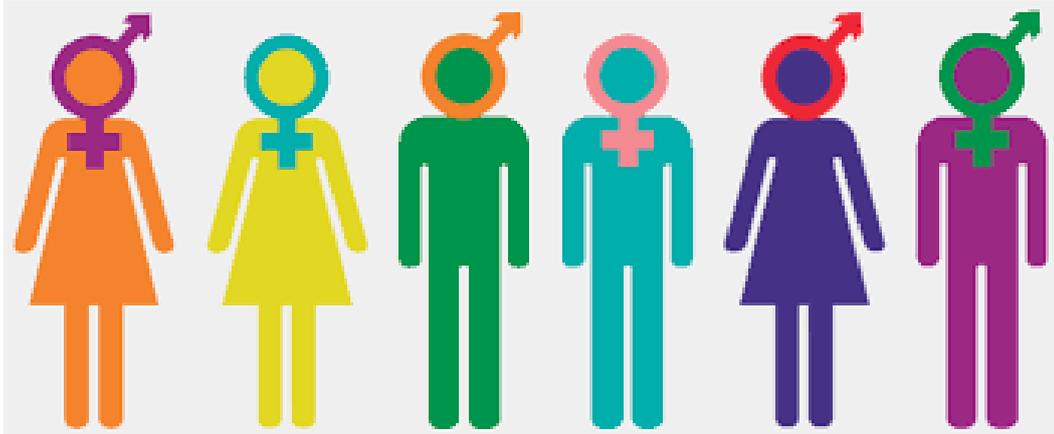
- **Diferentes métodos anticonceptivos:**
 - **Hormonales:** Píldoras, inyecciones, implantes y parches.
 - **De barrera:** Preservativos masculinos y femeninos, diafragma.
 - **Naturales:** Ritmo, temperatura basal, método Billings.
 - **Definitivos:** Ligadura de trompas y vasectomía.

- **Importancia de la planificación familiar:** Permite decidir el momento adecuado para tener hijos y reduce el riesgo de embarazos no planificados.
- **Acceso a información y asesoramiento:** Fundamental para elegir el método anticonceptivo adecuado según las necesidades de cada persona.



Diversidad y Respeto en la Sexualidad

- **Reconocimiento de la diversidad sexual y de género:** La orientación sexual y la identidad de género son parte de la diversidad humana.
- **Fomento del respeto y la inclusión:** Es necesario erradicar la discriminación y garantizar la igualdad de derechos.
- **Importancia de erradicar la discriminación:** Las barreras sociales pueden afectar la salud mental y emocional de las personas.



Mitos y Realidades sobre la Sexualidad

- **Desmentir creencias erróneas sobre la sexualidad y salud sexual:**
 - "El preservativo reduce el placer": Falso, existen preservativos ultrafinos que no afectan la sensibilidad.
 - "Las ETS solo afectan a personas promiscuas": Falso, cualquier persona sexualmente activa está en riesgo.
 - "La anticoncepción de emergencia es abortiva": Falso, previene la ovulación, pero no interrumpe embarazos ya existentes.
- **Datos basados en evidencia científica:** Es clave desmentir informaciones erróneas para una salud sexual segura.



Recursos de Apoyo y Asesoramiento

- **Organismos y centros de atención en salud sexual:** Clínicas, hospitales y ONGs que ofrecen servicios de salud sexual y reproductiva.
- **Líneas de información y asistencia gratuita:** Programas gubernamentales y privados de ayuda.
- **Importancia de acudir a profesionales de la salud:** Evita la automedicación y desinformación.



Conclusión y Llamado a la Acción

- "La información es poder: Cuida tu salud sexual y promueve el bienestar en tu comunidad."
- Reflexión sobre la importancia de la educación y prevención.
- **Compromiso individual y social:** Cada persona puede ayudar a difundir información veraz y apoyar a quienes lo necesiten.