

¡A la Salud de las Mujeres!

Cuaderno de trabajo sobre Salud Sexual y Salud Reproductiva



¡Yo decido sobre mi cuerpo,
todas tenemos los mismos derechos!

305.4

I59 a

Instituto Nacional de las Mujeres

¡A la salud de las mujeres! Cuaderno de trabajo sobre salud sexual y salud reproductiva / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2016. --(Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 74; Salud de las mujeres; n. 3)

30 p.; 14 X 28 cm.

ISBN 978-9968-25-343-7

1.SALUD SEXUAL. 2.SALUD REPRODUCTIVA.
3.INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL. 4. SIDA.
5.PLANIFICACIÓN FAMILIARI. Título.

Créditos:

Producción Ejecutiva: Instituto Nacional de las Mujeres

Consultoras: Larraitx Lexartza Artza
Natalie Ramos Chacón

Revisión: Erika López Garro
Laura Garita Guevara

Edición Ma. Ester Serrano Madrigal
María Esther Vargas Vega

Coordinación General: Yolanda Delgado Cascante

Ilustraciones y diagramación: Carmen Teresa Mora Ureña

Impreso en los Talleres Gráficos de la Editorial EUNED

CONTENIDO

¡A la Salud de las Mujeres! Guía de trabajo sobre Salud Sexual y Reproductiva

I. Presentación 4

MÓDULO I

Salud Sexual y Salud Reproductiva de las Mujeres

Actividad 1. Lo que he aprendido sobre la salud sexual y la salud reproductiva de las mujeres	6
Actividad 2. Lo que aprendí sobre los órganos genitales femeninos y masculinos	6
Actividad 3. Repaso sobre la diversidad sexual	8
Actividad 4. Reflexiono sobre la realidad de las Mujeres	9
Actividad 5. Reflexiono sobre la sesión	11

MÓDULO 2

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Actividad 1. Lo que he aprendido sobre las ITS	12
Actividad 2. Mitos y realidades	13
Actividad 3. Una sombrilla para mi salud	14
Actividad 4. Reflexiono sobre la realidad de las Mujeres	15
Actividad 5. Reflexiono sobre la sesión	16

MÓDULO 3

VIH-SIDA

Actividad 1. En mis propias palabras.....	17
Actividad 2. Hago una encuesta en mi comunidad	18
Actividad 3. Me protejo contra el VIH- y el SIDA	19
Actividad 4. Reflexiono sobre la realidad de las Mujeres	19
Actividad 5. Reflexiono sobre la sesión.....	20

MÓDULO 4

Métodos de planificación familiar

Actividad 1. Tipos, uso y eficacia de los diferentes métodos de planificación familiar.....	21
Actividad 2. ¿Qué aprendí de los mitos y realidades de los métodos de planificación familiar?.....	23
Actividad 3. Reflexiono sobre la realidad de las Mujeres	23
Actividad 4. Reflexiono sobre la sesión.....	24
Respuestas a los ejercicios	25
Bibliografía.....	26

Presentación

El Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), como ente rector en materia de igualdad y de equidad de género, desarrolla los procesos de fortalecimiento individual y colectivo a las mujeres, en el marco de la Ley 7769 “Atención a Mujeres en Condición de Pobreza”, a través del Programa Avanzamos Mujeres.

La Ley 7769 tiene como objetivo fundamental: *“garantizar el mejoramiento de las condiciones de vida de las mujeres, mediante un proceso de formación integral que comprenda, al menos, capacitación y formación humana, capacitación técnico-laboral, inserción laboral y productiva, el acceso a vivienda digna y un incentivo económico ligado a los procesos de capacitación”* (Ley 7769, art 2).

El mejoramiento en las condiciones de vida de las mujeres solo se logra a través de un trabajo articulado con instituciones como el Instituto Mixto de Ayuda Social, Instituto Nacional de Aprendizaje, Ministerio de Vivienda y Asentamiento Humanos, Ministerio de Educación Pública, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y, Presidencia de la República.

A través de los procesos de capacitación las participantes adquieren y fortalecen herramientas de vida para conocer, apropiarse y exigir sus derechos, propiciando

un proyecto de vida autónomo, libre de violencia y orientado hacia la construcción de una ciudadanía plena.

El desarrollo de la capacitación y formación humana le concierne al INAMU a través del Programa Avanzamos Mujeres; el cual permite a las mujeres participantes vivenciar un proceso de crecimiento personal, donde construyen conocimiento a partir de su propia experiencia y generan redes de apoyo y solidaridad con otras mujeres.

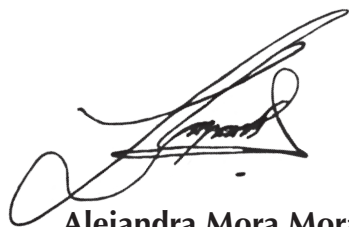
El Cuaderno de Trabajo denominado: *“¡A la Salud de las Mujeres! Cuaderno de trabajo sobre Salud Sexual y Reproductiva”*, busca apoyar el abordaje de la salud sexual y reproductiva, además visibiliza la importancia que tiene en la vida de las mujeres los derechos sexuales y reproductivos como parte de la integralidad del ser mujer.

El documento contiene temáticas enfocadas a reflexionar, comprender e interiorizar el significado de la salud y de derechos sexuales y reproductivos para las mujeres desde una perspectiva de género, comprendiéndolo, a lo largo de todo el ciclo vital de las personas.

El cuaderno de trabajo se distribuye por módulos; el primero busca reflexionar en torno a la sexualidad desde

una perspectiva de género y de los derechos humanos de las mujeres; el segundo y tercer módulo analiza las principales infecciones de transmisión sexual y cómo se pueden prevenir; finalmente, el último módulo pretende sensibilizar en cuanto a los métodos de planificación de la familia.

Las mujeres –en todas las etapas de la vida- tienen derecho conocer sobre los temas propuestos en torno a sus derechos sexuales y reproductivos, es por ello que se pretende visibilizarlos y mediante las reflexiones planteadas individualmente y en conjunto, constituyan parte de un proceso de empoderamiento personal para asumir las vivencias y los retos que en estos ámbitos de la vida se presentan y fomenten una conducta, responsable y sana.



Alejandra Mora Mora
Ministra de la Condición de la Mujer
Presidenta Ejecutiva
Instituto Nacional de las Mujeres

MÓDULO I

Salud Sexual y Salud Reproductiva de las Mujeres

Todas y todos tenemos sexualidad a lo largo de la vida, desde que nacemos hasta que morimos, aunque se exprese de maneras diferentes en las distintas edades. Cada persona vive su sexualidad de una manera diferente. La sexualidad es tan amplia y variada como personas hay en el mundo y se expresa de distinta forma según seamos mujeres o varones, niños, jóvenes o adultos y también según las costumbres y creencias de nuestra familia y nuestro entorno.

Actividad I-

Lo que he aprendido sobre la salud sexual y la salud reproductiva de las mujeres

Reflexiono sobre qué significa mi salud sexual y mi salud reproductiva, lo comento con una persona de mi confianza, lo escribo o lo dibujo en los siguientes cuadros, pensando cómo la salud sexual y la salud reproductiva es parte importante de mi vida y debo aprender a cuidarla y que me respeten mi forma de vida y mi forma de vivir mi sexualidad

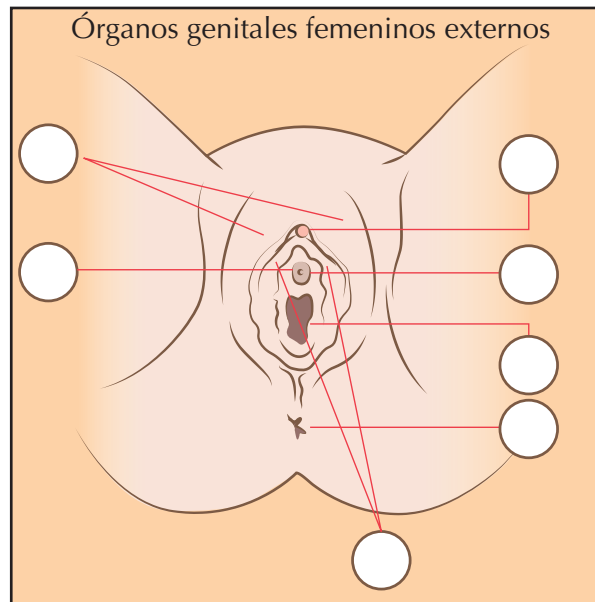
Salud sexual

Salud reproductiva

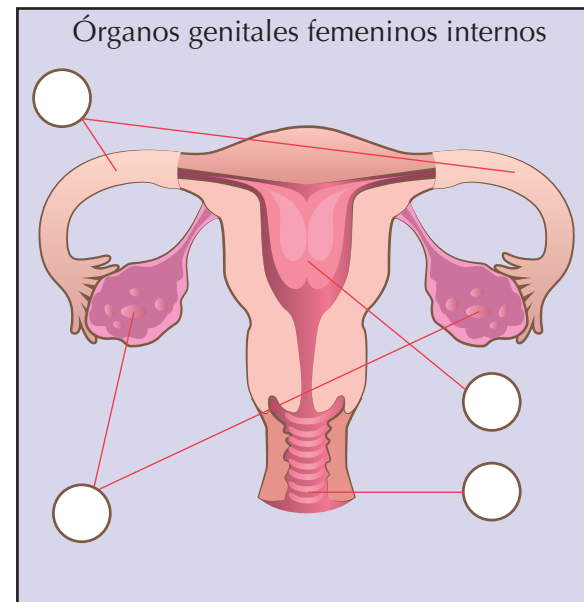
Actividad 2-

Lo que aprendí sobre los órganos genitales femeninos y masculinos

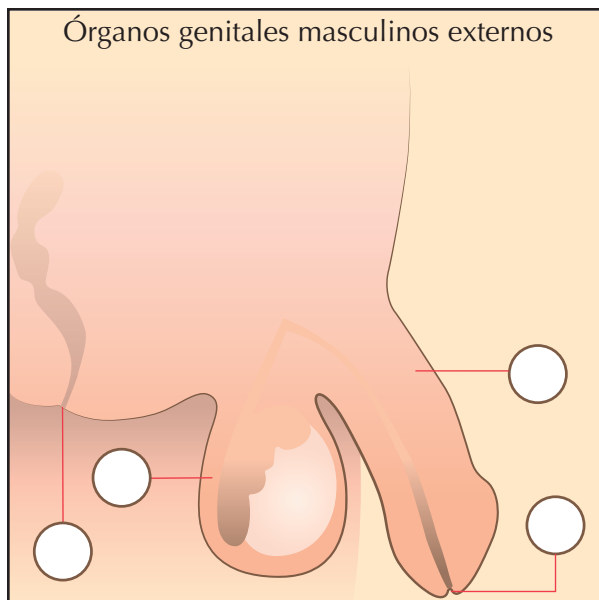
Reconozco en las siguientes ilustraciones los órganos genitales femeninos y masculinos internos y externos y los asocio con el nombre que le corresponde ubicando el número en el dibujo.



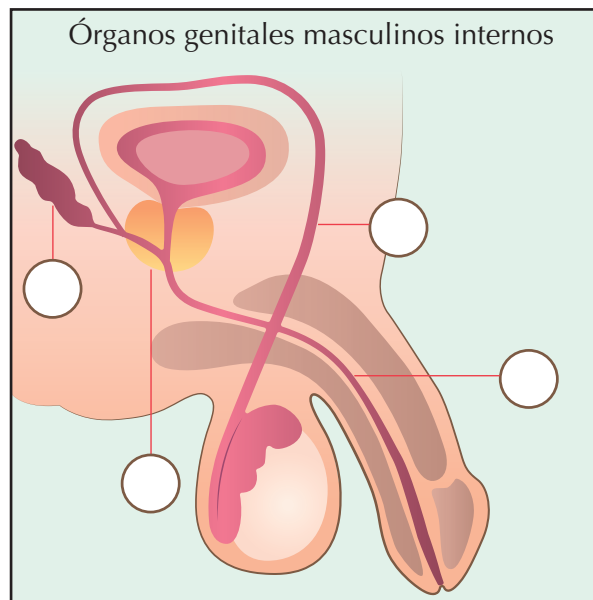
- 1 Labios mayores
- 2 Labios menores
- 3 Clítoris
- 4 Ano
- 5 Uretra
- 6 Vagina
- 7 Meato urinario



- 1 Vagina
- 2 Útero o Matriz
- 3 Trompas de Falopio
- 4 Ovarios

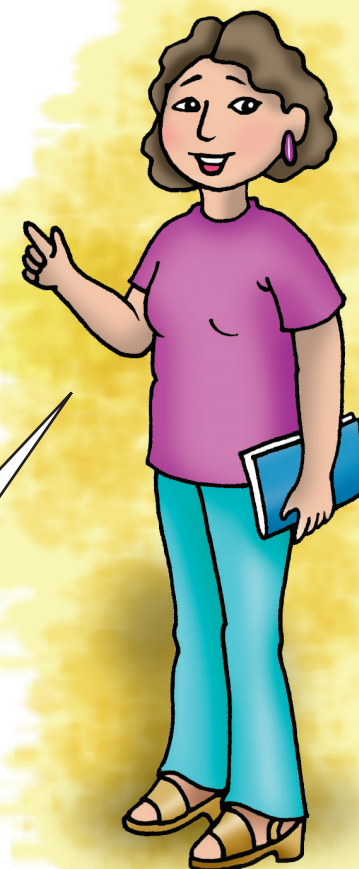


- 1 Pene
- 2 Testículos
- 3 Meato Urinario
- 4 Ano



- 1 Vesículas Seminales
- 2 Conductos Seminales
- 3 Uretra
- 4 Próstata

“Aprender sobre los órganos genitales femeninos y masculinos es muy importante. Nos permite conocernos, cuidarnos, disfrutar, defender nuestros derechos y tener más control de nuestra sexualidad”



Puedo verificar mis respuestas al final de este manual.

Actividad 3-

Repaso sobre la diversidad sexual

Ahora, recuerde...

La orientación sexual hace referencia al sexo, masculino o femenino, hacia el cual una persona se siente atraída; mientras que la identidad de género de una persona es su sentido interno de ser hombre o mujer, niño o niña; es decir, es la imagen, idea o pensamiento que tenemos en cuanto a sentirme hombre o mujer.

La identidad sexual es la conciencia propia y constante de pertenecer a un sexo. Incluye la manera como la persona se identifica como hombre o como mujer, o una combinación de ambos.

Tome un momento, piense en usted misma y en la realidad de quienes la rodean y responda:

- ¿Soy una mujer con una orientación sexual o identidad de género diversa? ¿Conoce a alguien de su familia o comunidad con una orientación sexual o identidad de género diversa?
- ¿Ha sufrido algún tipo de discriminación por esto?
- ¿Por qué es importante no discriminar a una persona con una orientación sexual diversa?

Ahora repasemos los conceptos de diversidad sexual vistos en la sesión:

- **Heterosexual:** persona que se siente atraída sexual, amorosa y físicamente por los miembros del sexo opuesto.
- **Homosexual:** persona que se siente atraída sexual, amorosa y físicamente por los miembros del mismo sexo.
- **Bisexual:** persona que se siente atraída sexual, amorosa y físicamente por los miembros de ambos sexos.
- **Pansexual (omnisexualidad o trisexualidad):** se caracteriza por la atracción estética, romántica o sexual por las personas independientemente del sexo y género de las mismas.
- **Transgénero:** es una persona que expresa su género de una manera distinta a lo que la sociedad espera por la presencia de determinado sexo biológico en un individuo. El hecho de ser transgénero tiene que ver con la identidad de género de una persona no con su orientación sexual. Una persona transgénero puede manifestar cualquier orientación sexual.

- **Transexual:** es la persona que encuentra una seria y profunda disconformidad entre su sexo psicológico y los demás caracteres sexuales. El transexual sabe que su cuerpo pertenece a un género y su cerebro a otro. Esto que la persona busque que su apariencia física y genitales estén lo más cerca posible, a través de cirugías y tratamientos hormonales, de la identidad de género que el individuo mismo percibe.
- **Travesti:** enfatiza el vestido y se centra en el acto de ponerse la ropa y accesorios asignados al género opuesto al que la persona pertenece.
- **Transformista:** corresponde a la conducta que hace que una persona se vista con ropa y accesorios del sexo opuesto, ya sea con fines artísticos y/o de espectáculo.

Hasta ahora hemos aprendido sobre nuestra sexualidad, nuestra identidad de género y orientación sexual, pero se ha preguntado si otras mujeres conocen lo usted ha aprendido? La invito a leer la siguiente historia...

Actividad 4-

Reflexionando sobre la realidad de las Mujeres

Leo o pido a alguna persona de mi confianza que me lea la siguiente historia

La historia de Daniela

Hola. Soy Daniela, soy costarricense, tengo 16 años, tengo una hija de 8 meses y se llama Emma, ella es preciosa pero ha sido muy difícil para mí ser mamá. Durante mi infancia no tuve educación sexual. En mi familia no se podía hablar del tema, recuerdo haberle preguntado a mi mamá que como se embarazaban las mujeres y ella me dijo que yo era muy pequeña para saber eso y se fue, en la escuela nunca se habló nada y en el cole nos explicaron un poco, pero no nos hablaron de cómo prevenir un embarazo o infecciones de transmisión sexual. A los 15 conocí a Brandon un muchacho del barrio 4 años mayor que yo, a mí me encantaba y un día me invitó a salir y a partir de ahí nos hicimos novios. La primera vez que tuvimos relaciones fue difícil, porque yo no estaba tan segura de hacerlo, pero al final él me dijo que si lo quería tenía que hacerlo y lo hice. Después de tres meses me di cuenta que estaba embarazada, fue algo que no me esperaba y me generó muchos problemas en mi casa y en el cole. Tuve que salirme del cole y por dicha mi mamá permitió que Emma y yo nos quedáramos en la casa, porque Brandon se fue del barrio y no volví a saber nada de él.

Reflexiono sobre la historia de Daniela y respondo las siguientes preguntas

- ¿Cree que es importante que en la familia de Daniela hablara claramente sobre el tema de sexualidad? ¿Por qué?
- ¿Considera que los espacios de confianza y diálogo son importantes para la prevención del embarazo? ¿Qué puedo hacer para crear esos espacios en mi familia?
- ¿Cree que es importante que las jóvenes como Daniela puedan recibir información sobre su salud sexual y salud reproductiva en las escuelas y colegios? ¿Por qué?
- ¿Qué recomendaciones le daría a Daniela o a otras jóvenes que viven situaciones similares a ella?
- ¿Qué otros temas, además de la prevención de los embarazos, se deben retomar en la educación sexual en las familias, escuelas y colegios?

Actividad 5-

Reflexiono sobre lo vivido en la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo nuevo que aprendí?
- Lo que aprendí ¿es importante en mi vida y mi fortalecimiento personal? Reflexiono sobre el por qué?

Puedo compartir mis reflexiones con otras compañeras del grupo.

MÓDULO 2

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Conocer sobre nuestra sexualidad es importante, pero también debemos conocer cuáles son las consecuencias de una vivencia no segura de nuestra sexualidad.

Recordemos...

Las enfermedades de transmisión sexual se propagan principalmente de persona a persona a través de contactos sexuales sin protección u otras formas (durante el embarazo, en el momento del parto, después del parto, a través de la leche materna, uso de jeringas sin esterilizar, contacto con sangre).

Se transmiten por varias razones entre ellas:

- Las personas tienen poca información o no conocen su cuerpo, especialmente sus genitales.
- Las personas no acuden a buscar atención médica, muchas veces por temor, vergüenza, falta de recursos, desconocimiento, entre otras causas.
- Las personas reciben atención médica adecuada y oportuna, pero no sus parejas sexuales, por lo que suelen reinfectarse.

Actividad I-

Lo que he aprendido sobre las ITS

Recuerdo lo aprendido durante las sesiones de trabajo sobre los diferentes tipos de enfermedades de transmisión sexual y trato de contestar la siguiente actividad.

Mediante una línea conecto el nombre de la enfermedad con los síntomas que le corresponden:

- **Herpes genital**
 - Al inicio aparece un pequeño grano que se ulcera. Puede aparecer en los órganos sexuales, la boca o el ano. Muchas veces es difícil darse cuenta porque no duele ni tiene pus. Además en pocas semanas desaparece. Después aparecen unas ronchas pequeñas y rojizas de las que sale un líquido. En unas semanas también desaparecen las ronchas pero la infección se mantiene.
- **SIDA. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.**
 - Al principio aparece en los órganos sexuales y el ano una lesión parecida a una verruga que se va multiplicando. Las molestias principales son ardor y picor. Las verrugas no desaparecen por sí solas, es necesario que las elimine el médico o médica. No existe cura definitiva.
- **Condilomatosis o papilomatosis**
 - El primer síntoma de contagio es ardor en la zona afectada. Después aparecen unas pequeñas ampollas que se revientan y se convierten en llagas muy dolorosas. Aunque, estos síntomas pueden desaparecer temporalmente, reaparecen constantemente. Actualmente no existe cura para esta infección, solo se puede controlar el dolor.
- **Sífilis**
 - Esta enfermedad es causada por un virus que actúa de forma lenta y la enfermedad tarda años en presentarse. Las defensas de la persona infectada se van debilitando lentamente y esta situación la hace muy vulnerable a todo tipo de enfermedades.

Puedo verificar mis respuestas al final de este manual.

Actividad 2-

Mitos y realidades

Junto con el grupo he reflexionado acerca de muchas cosas que la gente cree sobre las infecciones de transmisión sexual, pero que en realidad no son ciertas.

Leo las siguientes afirmaciones y marco con una x aquellas que son incorrectas. También puedo realizar esta actividad con alguna vecina y amiga de mi comunidad, para que entre las dos conversemos sobre los mitos y las realidades.

- () Las ITS aparecen por malos hábitos de higiene.
- () El preservativo es el método más eficaz para prevenir el contagio.
- () Solo están en riesgo las personas que tienen muchas parejas sexuales.
- () Algunas ITS se curan, deben tratarse a tiempo y de manera adecuada.
- () Las personas casadas no están expuestas a las ITS.
- () Algunas ITS aún no tienen cura.

Si después de leer el texto creo que debo cambiar algunas de mis respuestas al ejercicio anterior, puedo regresar al ejercicio y hago los cambios necesarios.

Ahora leo el siguiente texto:

La ITS son infecciones que se transmiten de persona a persona mediante el contacto sexual. A pesar de que las relaciones sexuales sin protección son la manera más frecuente de contagio, a veces también se pueden transmitir de madres a hijos e hijas en el embarazo, después del parto o durante la lactancia. También se dan casos de contagio por uso de jeringas e inyecciones sin esterilizar o por contacto con sangre.

Algunas ITS, como por ejemplo la clamidia o la gonorrea, se pueden curar. Para ello es importante detectar la enfermedad a tiempo y seguir el tratamiento adecuado. Otras enfermedades, como el herpes genital, el VIH o la condilomatosis no tienen cura, por lo que se convierten en enfermedades crónicas que requieren de vigilancia y tratamiento permanente.

Todas las personas sexualmente activas son vulnerables a las ITS. Sin embargo, existen factores sociales, biológicos y de conducta que pueden significar mayor exposición para algunas personas. Por ejemplo, aquellas que tienen muchas parejas sexuales y no toman medidas de protección frente a las ITS, podrían tener más posibilidades de contagiarse, ya que se exponen en más posibilidades de contagio. Por otro lado, tener una pareja estable o estar casada no nos protege del riesgo de la infección si no nos protegemos cuando tenemos relaciones sexuales. Son muchas las mujeres que tienen relaciones sin protección porque confían en sus compañeros o maridos y contraen alguna ITS.

La mejor manera de combatir las ITS es la prevención. Para ello, el mejor método es utilizar el condón, masculino o femenino, en todas las relaciones sexuales.

Actividad 3-

Una sombrilla para mi salud

A partir de lo que hemos conversado en la sesión presencial, pienso en las cosas que me exponen al contagio y en las cosas que me protegen. Voy a escribir o dibujar aquello que creo que es riesgoso encima de la sombrilla, entre las gotas de lluvia. Las conductas de autocuidado que creo que me pueden proteger, las voy a ubicar en la sombrilla.



Actividad 4-

Reflexiono sobre la realidad de las Mujeres

Cuando se trata de nuestra salud, particularmente de nuestra salud sexual y reproductiva, las mujeres con frecuencia enfrentamos dificultades para hacer valer nuestros derechos.

La historia de Claudia

Claudia es una mujer de origen nicaragüense, tiene 31 años y vive en Costa Rica. Llegó de Chinandega a San José hace ya 8 años y se dedica al trabajo doméstico. Trabaja por horas en varias casas y por eso aún no ha logrado que la afilien a la Caja Costarricense del Seguro Social, ni que le tramiten la cédula de residencia. Con tantos patrones en tan pocas horas, es casi imposible que lo logre.

Claudia tiene un novio, también de origen nicaragüense, que trabaja en la construcción. Él se tuvo que regresar a Nicaragua hace unas semanas porque su papá está muy enfermo.

Poco después de que él se fuera, Claudia ha notado que le han salido unas verrugas en la vulva. Está muy preocupada porque le arden y le pican, y además cada día son más. No sabe qué hacer, ya que no tiene plata para pagar una cita médica y le da miedo ir a la Caja.

Leo y reflexiono sobre la historia de Claudia y la situación que está viviendo.

Contesto las siguientes preguntas:

- Si pudiera hablar con Claudia ¿Qué le diría yo? ¿A cuáles lugares podría ir Claudia a solicitar ayuda?
- ¿Qué sugerencias le podría dar a Claudia para el autocuidado en relación a su salud sexual?
- ¿He tenido alguna situación similar en mi vida? ¿Cómo lo manejé? ¿He tomado medidas de precaución tanto para mí como para mi pareja?

Actividad 5-

Reflexiono sobre lo aprendido en la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- Lo que aprendí ¿es importante en mi vida y mi fortalecimiento personal? Reflexiono sobre el por qué.

Puedo compartir mis reflexiones con otras compañeras del grupo.

MÓDULO 3

VIH-SIDA

Repasemos algunos aspectos vistos durante la sesión:

El SIDA (Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida) es una enfermedad causada por un virus. Esta enfermedad ataca a las defensas del cuerpo y deja a las personas sin protección ante otras enfermedades. Tanto las personas seropositivas como las personas con SIDA llevan el virus en sus células y por tanto ambas pueden transmitir la infección.

Podemos contraer el virus por prácticas sexuales con alto riesgo de transmisión del VIH como la penetración anal sin preservativo, la penetración vaginal sin preservativo, práctica del sexo oral sin protección (preservativo y barreras bucales) y felación con eyaculación en la boca. También puede ser transmitida a través de torrente sanguíneo (por tatuajes, percing, uso de jeringas, cuchillas de afeitar, cepillos de dientes) y a través del vínculo madre-hijo durante el embarazo.

Para la prevención del VIH-SIDA es importante el uso del preservativo (masculino o femenino), evitar compartir juguetes sexuales, realización de exámenes de sangre para detectar la enfermedad y la abstinencia.

Actividad I -

En mis propias palabras

Anoto en cada cuadro la definición de cada uno de los términos vistos en la capacitación, así como la diferencia entre VIH y SIDA.

VIH

SIDA

Diferencia entre VIH y SIDA

Comparto mis definiciones con una vecina o amiga de confianza, o incluso con mi pareja, si me siento segura y en confianza de hacerlo.

Si después de leer el texto creo que debo cambiar algunas mis respuestas al ejercicio anterior, regreso al ejercicio y hago los cambios necesarios.

Actividad 2-

Hago una encuesta en mi comunidad

Mitos y verdades sobre el VIH y el SIDA

En la sesión hemos conversado sobre los muchos mitos y creencias que hay entorno al VIH y el SIDA.

Voy a investigar qué tan presentes están estos mitos y creencias en mi comunidad. Voy a hacer estas preguntas al menos 5 personas de mi comunidad. Anoto las respuestas que me dan.

- ¿Cree usted que se puede saber si una persona tiene VIH a simple vista?

Sí ☐ No ☐

- ¿Cree usted que si le da un beso a una persona con VIH lo puede contraer?

Sí ☐ No ☐

- ¿Cree usted que los mosquitos pueden transmitir el VIH si antes han picado a una persona infectada? Cierto ☐ Falso ☐

- ¿Cree usted que son principalmente las personas homosexuales las que se contagian de VIH?

Cierto ☐ Falso ☐

- ¿Cree usted que No hay ningún método, más que la abstinencia, para protegerse frente al VIH?

Cierto ☐ Falso ☐

Si después de leer el texto creo que debo cambiar algunas de mis respuestas al ejercicio anterior, regreso al ejercicio y hago los cambios necesarios.

Ahora leo el siguiente texto:

Con frecuencia las personas que viven con VIH o SIDA son discriminadas. Cuando se sabe, o se cree, que una persona tiene VIH o SIDA se tiende a apartarlas y excluirlas. Incluso se crean rumores que dicen que una persona tiene VIH basándose en prejuicios y mitos. A simple vista, no puede saberse si una persona tiene VIH o no, ya que no tiene ningún síntoma visible. De hecho, hay muchas personas que portan el virus durante años sin saberlo.

También hay muchos mitos con respecto al contagio. Hay quienes creen que cualquier contacto con una persona con VIH puede ponerlas en riesgo de contagio. Sin embargo, están muy equivocadas. El VIH se transmite solamente a través de la sangre, el semen, las secreciones vaginales o la leche materna. Esto significa que compartir espacios con personas que viven con VIH no es un riesgo.

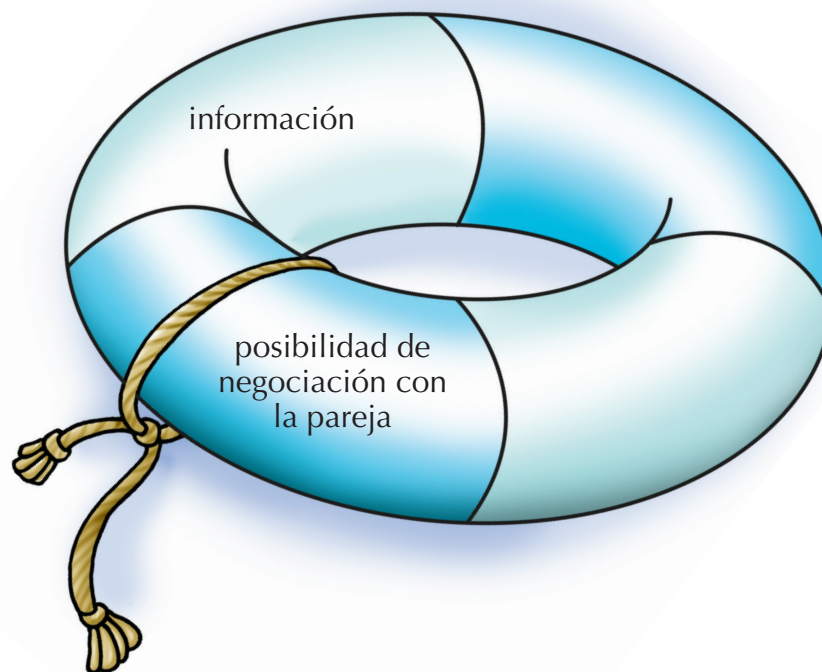
Por otro lado, se tiende a pensar que el VIH afecta solo a algunos grupos, como personas homosexuales o personas que consumen drogas. Sin embargo, esto también es totalmente falso. De hecho, pensar que si no pertenecemos a estos grupos estamos a salvo más bien nos pone en riesgo, ya que no tomaremos medidas para protegernos.

Actividad 3-

Me protejo contra el VIH- y el SIDA

En la sesión presencial hemos conversado acerca de los métodos anticonceptivos que también nos protegen del VIH: el preservativo masculino y el preservativo femenino. A veces las mujeres enfrentamos dificultades para poder usar alguno de estos métodos.

En el salvavidas, voy a anotar las acciones que serían necesarias para que otras mujeres y yo podamos usar preservativos como una práctica sexual segura.



Actividad 4-

Reflexiono sobre la realidad de las Mujeres

A menudo se piensa que hay realidades que nos son muy lejanas. Sin embargo, son muchas las mujeres a nuestro alrededor que viven con VIH. Voy a leer la historia de Maruja y voy a reflexionar sobre su situación.

La historia de Maruja

Maruja es ama de casa, tiene 50 años y vive con su marido y 2 de sus hijas en Cañas. Hace meses se viene sintiendo mal, se enferma a cada rato y le cuesta mucho recuperarse. Después de dar muchas vueltas en el Seguro Social y hacerse muchos exámenes, una doctora le sugirió hacerse la prueba del VIH. Ella, al inicio se negó, ya que siempre ha sido fiel a su marido y cree que es imposible que se haya contagiado VIH. Pero, como no logran dar con lo que tiene, finalmente accede. Los resultados del examen confirman que Maruja tiene VIH y ha desarrollado SIDA.

Para reflexionar acerca de la historia de Maruja voy a responder las siguientes preguntas:

- Pienso en la situación de Maruja. Es probable que no tenga mucha información acerca de lo que supone estar enferma de SIDA, seguro está muy asustada y no sabe dónde buscar apoyo ¿Qué le diría yo?

- A muchas mujeres les pasa lo mismo que a Maruja, no se protegen porque creen que sus maridos no están infectados y no tienen relaciones con otras personas ¿Por qué creo que Maruja estaba tan convencida de que no podía tener VIH? ¿Qué habría pensado yo en su lugar? ¿Cómo podría manejar esta situación con su compañero?
- Piensa de nuevo en la situación de Maruja, su vida va a tener muchos cambios y tiene que tomar decisiones ¿Qué haría yo en lugar?

Actividad 5-

Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- Lo que aprendí ¿es importante en mi vida y mi fortalecimiento personal? Reflexiono sobre el por qué?

Puedo compartir mis reflexiones con otras compañeras del grupo.

MÓDULO 4

Métodos de planificación de la familia

Actividad I-

Tipos, uso y eficacia de los diferentes métodos de planificación de la familia.

Recuerdo lo aprendido...

Los Métodos de Planificación de la Familia sirven para:

- **Prevenir los riesgos para la salud relacionados con el embarazo de las mujeres como:**

La planificación familiar permite espaciar los embarazos o bien, posponerlos en las jóvenes que tienen mayor riesgo de morir por causa de la procreación prematura (esto disminuye la mortalidad materna), evitar el embarazo de las mujeres de mayor edad, que tienen mayores riesgos. Además permite que las mujeres decidan el número de hijos o hijas que desean tener y reducir la tasa de embarazos no deseados. Por otro lado, la planificación familiar también disminuye la necesidad de efectuar abortos peligrosos.

- **Reducir la mortalidad de niñas y niños menores de un año:**

La planificación familiar puede evitar los embarazos muy cercanos entre sí y en un momento inoportuno. Esto contribuye a disminuir tasas de mortalidad de niñas y niños

menores de un año. Porque si la madre muere durante el parto por un embarazo de alto riesgo, esos niños o niñas tienen un riesgo mayor de morir o enfermar.

- **Prevenir la infección por el VIH y el SIDA:**

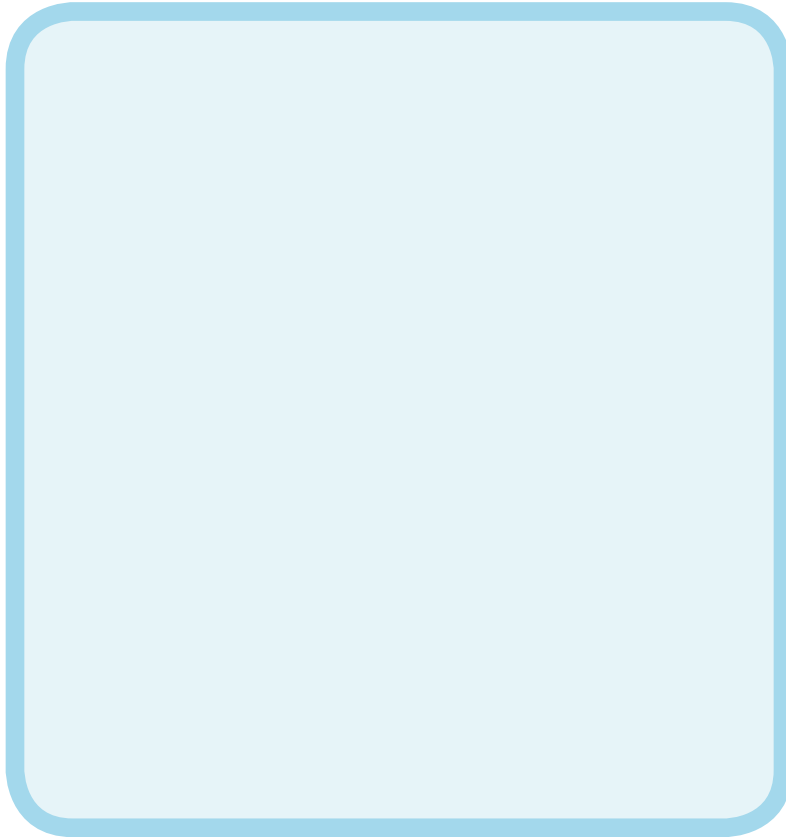
La planificación familiar disminuye el riesgo de que las mujeres infectadas por el VIH se embaracen sin desearlo. Es importante recordar que los condones masculinos y femeninos brindan una protección doble, es decir, que protege contra el embarazo no deseado y contra las infecciones de transmisión sexual, en especial la causada por el VIH.

- **Disminuir el embarazo en mujeres adolescentes:**

Las mujeres adolescentes que se embarazan tienen más probabilidades de parir a un niño o niña de pre-término o con peso bajo al nacer. Además de que un embarazo en este período incide en su proyecto de vida: educación, rechazo social y familiar, entre otras.

- **Los métodos posibilitan mayor seguridad y confianza para el disfrute y autonomía en las relaciones sexuales.**

Escribo, dibujo o le comento a una persona de mi confianza los métodos que recuerdo de la sesión presencial y como se utilizan.



Reflexiono si he utilizado o no estos métodos en alguna etapa de la vida.

En caso de que a este momento, no haya utilizado métodos de planificación de la familia, o no lo haya hecho de forma constante y correcta, valoro qué medidas podría tomar para utilizarlos siempre.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Actividad 2-

Que aprendí de los mitos y realidades de los métodos de planificación de la familia.

Cierro los ojos y pienso en los mitos revisados en la sesión presencial.

Mitos que han influido en mi vida

(Aquellas creencias falsas que yo pensaba que eran verdad)

Razones por las cuales ya no son verdad

(O sea, qué fue lo que pasó para que me diera cuenta que eran falsas creencias que yo tenía)

Identifico cuales de estos mitos han influido en mi vida, los escribo o los comento con alguna persona de mi confianza.

Actividad 3-

Reflexiono sobre la realidad de las Mujeres

Leo o pido a alguna persona de mi confianza que me lea la siguiente historia:

La historia de Carla

Yo soy Carla, soy una mujer de 29 años con discapacidad, desde que nací tengo una enfermedad que hace que no pueda moverme con facilidad. En mi casa siempre se creyó que no podía tener relaciones sexuales, nunca quisieron hablarme de eso del sexo o enfermedades o pastillas para no tener hijos o hijas. Pero bueno, eso pasó, yo crecí y fui sintiendo muchas cosas, eso de enamorarse y cosas así. Es cierto que hay cosas que no puedo hacer sola, como bañarme o ponerme la ropa y eso me hizo insegura, pero poco a poco lo fui superando y ahora estoy en una relación de pareja. Por eso fui al seguro para que me dieran información para planificar y pasó que me trataron malísimo, el doctor me dijo que en mi estado sería mejor que me esterilizara. Yo no sé si realmente yo quisiera ser madre, todavía no lo he decidido pero no me gustó que me trataran así.

Reflexiono sobre la situación de Carla y las mujeres con discapacidad:

- Conociendo la historia de Carla, nos damos cuenta que existen muchos mitos sobre la sexualidad de las mujeres con discapacidad a nivel de nuestra sociedad y lo podemos ver en las familias y en las instituciones. ¿Qué acciones crees que podrías hacer para ir rompiendo con estos mitos?
- ¿Qué consejo le podrías dar a Carla?

Actividad 4-

Reflexiono sobre la sesión

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo nuevo que aprendí?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos? ¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

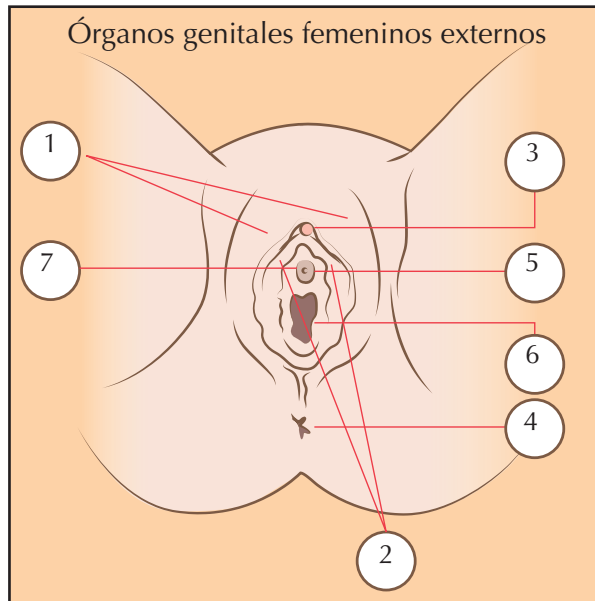
Puedo compartir mis reflexiones con otras compañeras del grupo.

Repaso y reviso mis respuestas

MÓDULO I- Reproductiva de las Mujeres

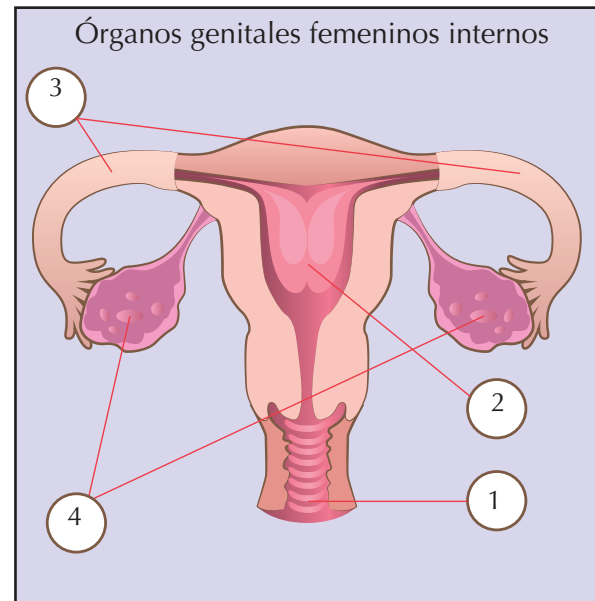
Actividad 3:

Lo que aprendí sobre los órganos genitales femeninos y masculinos.

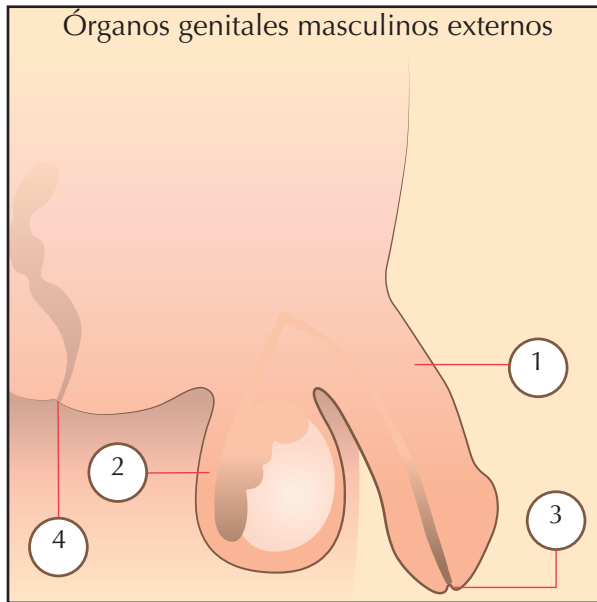


- 1 Labios mayores
- 2 Labios menores
- 3 Clítoris
- 4 Ano
- 5 Uretra
- 6 Vagina
- 7 Meato urinario

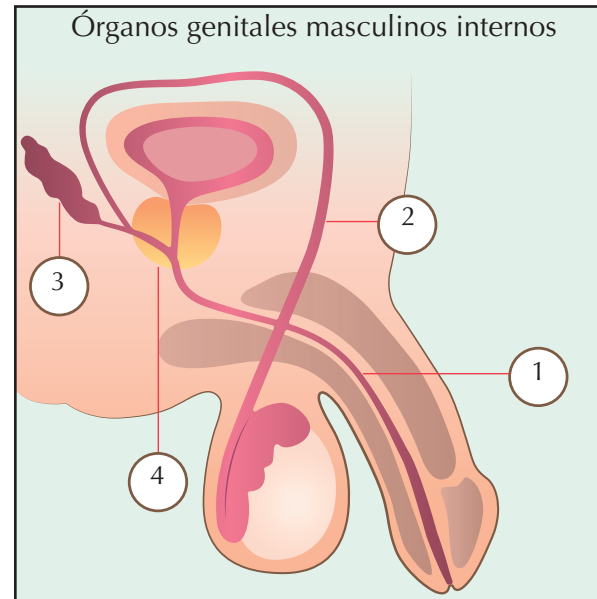
Reconozco en las siguientes ilustraciones los órganos genitales femeninos y masculinos internos y externos.



- 1 Vagina
- 2 Útero o Matriz
- 3 Trompas de Falopio
- 4 Ovarios



- 1 Pene
- 2 Testículos
- 3 Meato Urinario
- 4 Ano



- 1 Vesículas Seminales
- 2 Conductos Seminales
- 3 Uretra
- 4 Próstata

MÓDULO 2- Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Actividad 2

Lo que he aprendido sobre las ITS

Herpes genital. El primer síntoma de contagio es ardor en la zona afectada. Después aparecen unas pequeñas ampollas que se revientan y se convierten en llagas muy dolorosas. Aunque, estos síntomas pueden desaparecer temporalmente, reaparecen constantemente. Actualmente no existe cura para esta infección, solo se puede controlar el dolor.

SIDA. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Esta enfermedad es causada por un virus actúa de forma lenta y la enfermedad tarda años en presentarse. Las defensas de la persona infectada se van debilitando lentamente y esta situación las hace muy vulnerables a todo tipo de enfermedades.

Condilomatosis o papilomatosis. Al principio aparece en los órganos sexuales y el ano una lesión parecida a una verruga que se va multiplicando. Las molestias principales son ardor y picor. Las verrugas no desaparecen por sí solas, es necesario que las elimine el médico o médica. No existe cura definitiva.

Sífilis. Al inicio aparece un pequeño grano que se ulcera. Puede aparecer en los órganos sexuales, la boca o el ano. Muchas veces es difícil darse cuenta porque no duele ni tiene pus. Además en pocas semanas desaparece. Después aparecen unas ronchas pequeñas y rojizas de las que sale un líquido. En unas semanas también desaparecen las ronchas pero la infección se mantiene.

Bibliografía

Boston Women's Health Book Collective. (2011). *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas. Capítulo 19. Las enfermedades transmitidas por vía sexual y Capítulo 20. VIH-SIDA*. Recuperado de: http://pcajero.files.wordpress.com/2010/12/nuestros_cuerpos_nuestras_vidas.pdf [Consultado el 28 jun. 2015]

Generalitat de Catalunya. (2010). *Manual práctico para las personas que informan sobre las infecciones de transmisión sexual Módulo 1 Fichas de información Preguntas y respuestas*. Recuperado de: http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/infeccions_de_transmissio_sexual/documents/arxiu/1272sida_cast.pdf [Consultado 31 ene. 2015]

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2012). *Visualizando la salud reproductiva y la sexualidad desde diversas perspectivas: Un análisis a partir de la Encuesta Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva 2010*. San José: Ministerio de Salud.

Ministerio de Salud Pública. (2011). *Política Nacional de Sexualidad. I Parte: Marco Conceptual y Normativo*

de la Política. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politicas-y-planos-en-salud/politicas-en-salud/1038-politica-nacional-de-sexualidad-2010-2021-parte-i/file> [Consulta 15 mar. 2015]

ONUSIDA. (2013). *Informe sobre la epidemia mundial de sida 2013*. Recuperado de http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/UNAIDS_Global_Report_2013_es_1.pdf [Consultado 5 feb.2015]

Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Terminología relacionada con el VIH: actualización 2006*. Recuperado de http://www.unicef.org/lac/HIVrelated_Language__PAHO_2006_Update.pdf [Consulta 31 ene. 2015]

Universidad Nacional de Costa Rica. (2012). *El derecho humano a la educación para la afectividad y la sexualidad integral. Contribuciones para una reforma educativa necesaria*. Heredia: Instituto Estudios de la Mujer.

