Cuaderno de Ejercicios

en promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y prevención del VIH, sida e infecciones de transmisión sexual

Dirigido a Soldados del Plan de Adiestramiento

de la Fuerza Armada de El Salvador

EL SALVADOR 2009

ONUSIDA

UNFPA

616.979 2
E49c El Salvador. Ministerio de la Defensa Nacional
Cuaderno de ejercicios en promoción de la salud sexual y
sv reproductiva y prevención del VIH, sida e infecciones de transmisión sexual: dirigido a Soldados de la Fuerza Armada de El Salvador/ Ministerio de la Defensa Nacional, Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). – 1ª. Ed. – San Salvador, El Salv.: Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), 2009.
89 p.: il.; 28 cm.

ISBN 978-99923-65-20-5

1. Enfermedades transmisibles- Prevención. 2. Enfermedades venéreas-Educación. 3. Educación sexual- enseñanza aprendizaje. 4. Educación para la salud. I. Ministerio de la Defensa Nacional, coaut . II. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), coaut. III. Título.

BINA/jmh

RESPONSABLE DE ELABORACIÓN:

Ministerio de la Defensa Nacional

EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE:

Cnel. y Dr. Ricardo Antonio Cuéllar Mendoza,
Comandante del Comando de Sanidad Militar y Director del Proyecto SLV6R208 «Fortalecimiento de la Respuesta al VIH-SIDA e ITS y Promoción de la SSR en la FA de El Salvador»

Tte. Cnel. y Dr. Mariano Mendoza Lara,

Coordinador del proyecto SLV6R208

Lic. Elvira Ramírez,

Psicóloga del proyecto SLV6R208.

PARTICIPANTES EN EL PROCESO DE VALIDACIÓN

Ssgto. Julio Heriberto Pérez	BSM
Ssgto. Carlos Alberto Ávila García	EMGFN
Cabo. Juan Ángel Hernández López	EMGFN
Cabo. José Ángel Najarro Alvarenga	BSM
Cabo. Melvis Esaú Pacheco Rodríguez	CFE
Sold. Nectalí Carias Chávez	CATFA
Sold. Roberto Carlos Jiménez Artero	CATFA
Sold. Howard Geffrey Carpio Juárez	CFE
Sold. Jorge Alberto Cruz Martínez	CATFA

CONSULTORA RESPONSABLE:

Licda. Verónica J. Díaz López

ASISTENCIA TÉCNICA y FINANCIERA:

FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS

Dr. Mario A. Morales Velado,
Gerente de Salud Sexual y Reproductiva, UNFPA

Lic. Lydia Hortensia Lemus,
Consultora de Educación y Capacitación en SSR, UNFPA

IMPRESIÓN:

GRAFICOLOR S.A DE C.V.

TIRAJE:

2,700 EJEMPALES

PARTICIPANTES EN EL PROCESO DE VALIDACION:

AUTORIDADES INSTITUCIONALES

Jorge Alberto Molina Contreras

General de División

Ministro de la Defensa Nacional

Marco Antonio Palacios Luna

Vice Almirante

Viceministro de la Defensa Nacional

Eduardo Ernesto Mendoza Morales

General de División

Jefe del Estado Mayor Conjunto de la Fuerza Armada

William Igdali Moreno Segovia

General de Brigada

Subjefe del Estado Mayor Conjunto de la Fuerza Armada

Ricardo Antonio Cuéllar Mendoza

Coronel y Doctor

Comandante del Comando de Sanidad Militar

INDICE

Contenido	Página
I. Presentación	8
II. Justificación	9
III. Desarrollo del Cuaderno	13
UNIDAD 1: LAS METAS DE UNA VIDA SALUDABLE	
- Temática 1: EL PLAN DE VIDA COMO ELEMENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA	14
- Temática 2: VALORES Y DERECHOS HUMANOS EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (SSR)	16
- Temática 3: PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN LA EQUIDAD DE GÉNERO	19
- Temática 4: CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	23
UNIDAD 2: ETAPAS DE LA VIDA	
- Temática 1: LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (SSR)	30
- Temática 2: EL NOVIAZGO Y SUS FUNCIONES EN LA VIDA DE LAS PERSONAS	36
- Temática 3: LA FORMACIÓN DE PAREJA Y LA VIDA EN PAREJA	39
- Temática 4: LA PLANIFICACIÓN DE LA FAMILIA	41

Contenido Página

UNIDAD 3: CUIDEMOS LA SALUD Y LA VIDA

- Temática 1: CÓMO CUIDAMOS LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE HOMBRES Y MUJERES DURANTE LA VIDA 48
- Temática 2: EI AUTOCUIDADO COMO PRÁCTICA DE SALUD 50
- Temática 3: LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y LOS MÉTODOS DE PREVENCIÓN 51
- Temática 4: QUÉ ES EL VIH-SIDA 62
- Temática 5: COMPORTAMIENTO DE RIESGO Y SU RELACIÓN CON EL VIH PARA LA SEGURIDAD DE LA PAZ MUNDIAL 65

UNIDAD 4: CON SOLIDARIDAD SOMOS MEJORES PERSONAS

- Temática 1: DERECHOS Y DEBERES DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH O SIDA 68
- Temática 2: EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN NO FAVORECEN LA PREVENCIÓN EN VIH 73
- Temática 3: PRÁCTICAS DE CUIDADO Y SOLIDARIDAD EN VIH O SIDA 75
- Temática 4: PREVENCIÓN Y ATENCIÓN EN VIH A NIVEL PERSONAL E INSTITUCIONAL 78

IV. GLOSARIO 81

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 87

MENSAJE DEL SEÑOR COMANDANTE DEL COMANDO DE SANIDAD MILITAR CORONEL Y DOCTOR RICARDO ANTONIO CUELLAR MENDOZA

El presente material educativo ha sido elaborado en el marco del esfuerzo conjunto realizado por el Ministerio de la Defensa Nacional, el Programa de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) en la ejecución del Proyecto “Fortalecimiento de la Respuesta al VIH y sida e Infecciones de Transmisión Sexual y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la Fuerza Armada de El Salvador”.

De esta manera, el Ministerio de la Defensa Nacional a través del Comando de Sanidad Militar, fortalece los esfuerzos de prevención por medio de la educación en las temáticas de Salud Sexual Reproductiva, Infecciones de Transmisión Sexual y VIH, Sida, en todas las Escuelas de Formación Militar de la Fuerza Armada, contribuyendo con ello al cuidado de la salud de la población militar.

La Fuerza Armada como parte de la población general, no está exenta de las consecuencias de la pandemia del VIH sida, es por ello que a través del Comité de Prevención y Control del SIDA (COPRECOS FUERZA ARMADA EL SALVADOR), se desarrollan las acciones de promoción, prevención, educación y atención integral relacionadas con el VIH, sida para la población militar y su grupo familiar.

A través de este material educativo dirigido a Docentes y alumnos, se espera contribuir a la formación de población militar con información actualizada, encaminando su comportamiento al cuido de la salud reproductiva, siempre en el marco de los derechos humanos y con equidad de género.

De esta manera se contribuye a la profesionalización de la población militar y se fortalece la educación para la vida, lo cual redundará en beneficio propio, del grupo familiar y de la población en general.

I- PRESENTACIÓN

El presente cuaderno de ejercicios sirve de apoyo al manual de facilitadores/as en Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y Prevención del VIH, sida e Infecciones de Transmisión Sexual, dirigido a soldados del Plan de adiestramiento de la FA de El Salvador; y surge como respuesta a los esfuerzos realizados por las distintas escuelas de formación de la Fuerza Armada (FA) y el Plan de Adiestramiento, para lograr la incorporación de contenidos temáticos sobre Salud Sexual y Reproductiva (SSR), Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida), en los diferentes planes de estudio, con la contribución del proyecto "Fortalecimiento de la respuesta al VIH y sida e Infecciones de Transmisión Sexual y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la Fuerza Armada de El Salvador", auspiciado por ONUSIDA/SRH y UNFPA.

Para enmarcar las acciones de incorporación de contenidos de buen nivel en esta temática, se esbozó una serie de elementos que dan cuerpo a un marco conceptual, de forma que dichos contenidos sean actualizados y cuenten con enfoques transversales de género, atención integral en SSR, sexualidad como parte de todo ciclo de vida, Derechos Humanos, VIH y sida, enfatizando sobre la lucha contra el estigma y la discriminación.

El presente cuaderno de ejercicios para soldados, al igual que el manual de capacitación para facilitadores, contiene 4 unidades. En la unidad 1, se presentan 4 temáticas, en la unidad 2, 4 temáticas, en la unidad 3, 5 temáticas y en la unidad 4, 4 temáticas. Cada una de las temáticas ha sido desarrollada en el manual de capacitación, de tal forma que enuncia: la temática, describe el propósito, los objetivos, el contenido, material de apoyo y desarrollo de cada una de las sesiones. En este cuaderno se encuentran pormenorizados los ejercicios y los materiales de lectura que facilitan el aprendizaje en cada jornada.

Las temáticas han sido ordenadas de manera continua y coherente, para enriquecer el proceso educativo de los/as estudiantes.

Los modelos curriculares incorporados en los distintos niveles de formación de la Fuerza Armada, permitirán que los contenidos plasmados en los manuales educativos elaborados estén acorde a las necesidades de cada una de las Escuelas de Formación de la Fuerza Armada, desde el nivel básico de soldados hasta el nivel superior de oficiales.

Con esto se pretende que el esfuerzo que la Fuerza Armada de El Salvador realiza desde la educación para la prevención y atención de la Salud Sexual y Reproductiva, el VIH y sida, sea sistematizado, acorde a las necesidades específicas de su población y forme parte de la respuesta de la ONU en su resolución 1308.

II- JUSTIFICACIÓN

Desde hace un poco más de 26 años el mundo empezó a conocer una nueva enfermedad cuyos orígenes, causas y consecuencias eran desconocidos. En sus inicios la mayoría de sus víctimas fueron hombres que tenían sexo con hombres, hemofílicos y haitianos por lo que se pensó que únicamente la podían padecer algunos sectores de la población.

El desconocimiento sobre como se transmitía y como no se transmitía, hizo que desde sus primeros momentos las personas que la padecían fueran duramente estigmatizados y discriminados; esta situación no ha cambiado mucho a pesar de los muchos esfuerzos que se hacen y de que ya se tiene conocimiento de cómo se transmite y no se transmite la enfermedad.

Poco tiempo después y casi simultáneamente, Francia y Estados Unidos anunciaban al mundo que habían aislado el virus que provocaba esta mortal enfermedad, desde entonces se conoce como el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida).

Con el correr del tiempo se descubrió que el VIH no afectaba únicamente a hombres que tienen sexo con hombres, sino a todas aquellas personas hombres y mujeres que tienen múltiples parejas o encuentros casuales sin protección. Es más, en la última década los indicadores dicen que el VIH está afectando cada vez más a las mujeres y es lo que se denomina “feminización de la pandemia”.

Desde que inició la epidemia del VIH, ahora **pandemia** porque se encuentra diseminada en todo el mundo, han muerto a causa del sida aproximadamente 20 millones de personas y entre 30 y 40 millones se encuentran infectadas por el VIH. En El Salvador el primer caso de sida se presento en 1984 y ahora 24 años después contamos con 12,404 casos de VIH y 8,264 casos sida totalizando 20,668[1] personas portadores/as de la enfermedad las estadísticas informan que en este país se infectan cada día de 4 a 6 personas aproximadamente. Es de suma importancia tener en cuenta que si estos datos son alarmantes, el número de personas infectadas puede ser mayor debido al sub registro existente, el cual puede darse por varios motivos, no todas las personas positivas se han realizado exámenes o bien porque los exámenes han sido tomados en clínicas privadas y el resultado no ha sido reportado al sistema nacional de salud.

1 Base de datos del Programa Nacional de ITS-VIH-SIDA. 2004- 2007
**Sistema Único de Monitoreo, Evaluación y Vigilancia Epidemiológica del VIH-sida. SUMEVE. 2008*

Se reconoce que el VIH-sida afecta diferentes esferas de la sociedad: salud, seguridad alimentaria, fuerza de trabajo, productividad, índice de desarrollo humano, deserción escolar y además “es una amenaza para la seguridad de los países” volviéndolo una emergencia internacional por el que todos y todas tenemos que trabajar para frenar dicha pandemia.

La Fuerza Armada no está excluida de este problema, al contrario desde siempre ha existido la tendencia a presentar más población infectada que la población civil, esto puede deberse a varios motivos:

1- Contar con una población acuartelada y joven

2- Comportamientos que comparten con la sociedad en general:

- La alta movilidad a la que sus elementos se ven sometidos, alejándolos de sus familias por periodos prolongados.
- El desconocimiento sobre las medidas de prevención a tomar en cuenta.
- Los patrones machistas con los que han sido educados, que les enseña a tener múltiples parejas y sin protección.
- La ausencia de hábitos en los hombres para cuidar su salud y buscar ayuda médica.
- La poca o nula capacidad de la mujer para negociar el uso del condón.

Con los factores de riesgo antes mencionados el VIH, el sida y otras ITS influyen en la preparación de la FA, representan una amenaza para el desempeño de funciones secundarias vitales como son el responder a desastres naturales y la colaboración con otros países en misiones de paz, ya que los soldados desplegados al extranjero pueden contribuir a la propagación del VIH y/o llevarlo a sus comunidades de origen una vez concluida la misión.

Es por ello que el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidad (ONU) en el año 2000, emitió la resolución 1308 que manifiesta:

“Teniendo presente la responsabilidad primordial que tiene el Consejo de mantener la paz y la seguridad internacional, 1) expresa su preocupación por las consecuencias adversas que podía tener el VIH y sida en la salud del personal internacional de mantenimiento de paz incluyendo el personal de apoyo... 3) pide al Secretario General que adopte medidas adicionales para impartir formación al personal de mantenimiento de la paz en cuestiones relativas a la prevención de la propagación del VIH y sida y a este respecto que siga avanzando en las normas de orientación antes del despliegue y la capacitación permanente sobre estas cuestiones para todo el personal de mantenimiento de paz; 4) alienta a los estados miembros interesados

a que incrementen la cooperación internacional entre sus órganos nacionales competentes para prestar asistencia en la elaboración y ejecución de políticas de prevención, examen y asesoramientos voluntarios y confidenciales y tratamiento en relación con el VIH y sida para el personal que vaya a ser desplegado en operaciones internacionales de mantenimiento de paz".

En consideración a la resolución 1308 y en busca de una respuesta regional estructurada, las Fuerzas Armadas de 19 países de América latina unificaron esfuerzos para formar el comité de Prevención y Control del sida a nivel Latinoamericano, COPRECOS-LAC, a nivel Centroamericano con la participación de cuatro países (Guatemala, El Salvador, Honduras y Nicaragua) han conformado en el marco de la conferencia de las Fuerzas Armadas Centroamericanas COPRECOS-CFAC.

COPRECOS Fuerza Armada de El Salvador en respuesta a dicha iniciativa entre otras acciones se propone de manera continua y sistemática educar, prevenir y brindar atención integral en Salud Sexual y Reproductiva, ITS, VIH y sida, a todos los hombres y mujeres que la conforman, introduciendo la temática en las Escuelas de Formación Militar para lo que se ha elaborado el **"Presente Cuaderno de Ejercicios en Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y Prevención del VIH, sida e Infecciones de Transmisión Sexual"** que servirá como guía a los/as facilitadores/as para desarrollar tan importantes temáticas.

Con estos materiales educativos se espera contribuir al desarrollo personal y profesional de cada uno y una de los integrantes de la población uniformada de las escuelas de formación militar. El Propósito final es la modificación, enriquecimiento y adquisición de hábitos sexuales y reproductivos saludables y que puedan todos y todas juntos y juntas frenar la pandemia del VIH y el Sida dentro de Nuestra Fuerza Armada.

III Desarrollo del Cuaderno

UNIDAD 1

LAS METAS DE UNA VIDA SALUDABLE

TEMÁTICA 1: EL PLAN DE VIDA COMO ELEMENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

MATERIALES DE APOYO 1:

Ejercicio: "Imaginando el futuro"

Lee detenidamente y en una hoja de papel escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

Imagínate que mañana es tu cumpleaños número 75 y que vas a tener una gran celebración con los familiares y amigos/as más cercanos/as.

1. ¿Qué te gustaría que ellos dijeran de tí….sobre lo que hiciste en tu vida?
2. ¿Cómo ayudaste al bienestar de otras personas y de tu comunidad?
3. ¿Qué dejas en este mundo para que tus amigos/as hijos/as y familiares se acuerden de ti?
4. ¿Cómo fue tu carácter?
5. ¿Diste buenos consejos?
6. ¿Permitiste que las personas se te acercaran o preferiste mantenerlos a distancia?
7. ¿Cuáles fueron tus valores más importantes?
8. ¿Te sientes satisfecho de lo que hiciste con tu vida ahora que tienes 75 años?
9. ¿Lograste todo lo que te propusiste?,
10. ¿Piensas que seguiste los pasos indicados para alcanzar tus metas?

MATERIALES DE APOYO 2:

Ejercicio: "Mi visión personal"

En el siguiente cuadro encontrarás algunas de las metas que puedes lograr y permitirán que te veas como serás dentro de 10 años

MI VISIÓN PERSONAL

¿Dónde viviré?

¿Casado/a, acompañado/a, soltero/a?

¿Cuáles serán mis logros?

¿Qué tipo de pareja tendré?

¿Cómo me habré preparado para el futuro?

MATERIALES DE APOYO 3:

Ejercicio 3: "Mi Plan de vida"

De acuerdo a las metas que respondieron en el ejercicio "mi visión personal" vas a responder las siguientes preguntas en una hoja de papel y así vas a construir "tu plan de vida"

¿Por qué? Cuáles son nuestras razones y por qué queremos hacerlo

¿Cómo? Qué pasos tendremos que dar para alcanzarlo

¿Cuándo? Para cuando daremos cada uno de los pasos para alcanzarlo

¿Qué? Qué necesitamos para poder alcanzarlo.

TEMÁTICA 2: VALORES Y DERECHOS HUMANOS EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (SSR)

En este ejercicio encontrarás varios casos en los que tendrás que decir cuales valores se cumplen o no se cumplen en cada uno de ellos. Para responderlos te apoyarás en el listado de valores que encontrarás al final del ejercicio.

Luego de leerlo en una hoja de papel escribirás el número del caso y los valores que se cumplen o no.

Ejercicio 1: Casos para identificar valores

CASO 1

Juan se esmera por aprender bien su oficio, repara carros en el ejército. Sus superiores opinan que él es un buen trabajador y se relaciona bien con sus compañeros.

Valores que practica Juan: _____

CASO 2

Carlos, un recluta, busca que los demás hagan su trabajo, si puede, echa la culpa de lo mal hecho a otros.

Valores que NO practica Carlos: _____

CASO 3

Federico quedó huérfano cuando tenía 15 años, es el mayor de tres hermanos se dedicó a trabajar y se encargó de sacar adelante a sus dos hermanos. Luego formo pareja.

Valores que practica Federico: _____

CASO 4

Roberto era un hombre casado, responsable con su familia, pero conoció a otra muchacha y decidió abandonar a su esposa e hijos, a quienes no les ayuda económicamente.

Valores que NO practica Roberto: _____

CASO 5

Alberto se casó hace tres años con Ana, juntos han trabajado duro, están planificando cuando y cuantos hijos van a tener, están pagando una casita.

Valores que practica Alberto: _____

CASO 6

Ana trabaja en una fábrica jornada completa y José solo medio tiempo, cuando Ana llega de trabajar la casa está desordenada y sucia, José pasa toda la tarde viendo televisión.

Valores que NO practica José: _____

CASO 7

María quedó viuda hace cinco años, está enferma y desde entonces sus hijas cuidan de ella con mucho cariño.

Valores que practican las hijas de María: _____

CASO 8

Raúl tuvo cinco hijos, ahora vive en un asilo para ancianos y nadie llega a visitarle.

Valores que NO practican los hijos de Raúl: _____

CUADRO DE VALORES PARA UTILIZAR EN LOS CASOS ANTERIORES

• Perseverancia • Eficiencia • Sinceridad • Iniciativa • Confianza • Trabajo en equipo • Respeto • Orden • Responsabilidad • Lealtad • Puntualidad • Seguridad • Compromiso	• Solidaridad • Creatividad • Honradez • Justicia • Compañerismo • Equidad • Cooperación • Colaboración • Disciplina • Amor • Amistad

Ejercicio 2: “Conociendo los derechos”

A continuación encontrarás derechos y ejemplos sobre cuando los ejercemos de manera desordenada por lo que vas a: dibujar una flecha que indique cuál es el ejemplo que corresponde a cada derecho.

Nº	DERECHO		EJEMPLOS DE CUANDO LOS EJERCEMOS
1	Derecho a la libertad, seguridad e integridad personales.	1	Si nos enfermamos, la clínica médica de la Unidad Militar tiene que guardarnos la confidencialidad.
2	Derecho a la información y a la educación.	2	Todas las mujeres deben tener acceso a servicios de salud para partos sin riesgo. Todos los hombres deben tener acceso a métodos anticonceptivos.
3	Derecho a la igualdad y a la no discriminación.	3	Las personas pueden decidir cuando tener hijos y cuantos.
4	Derecho a la intimidad y a la privacidad.	4	Nadie puede ser obligado a hacer lo que no quiere, por ejemplo tener relaciones sexuales.
5	Derecho a la libertad de pensamiento.	5	Todas las personas pueden obtener conocimientos para cuidar su salud reproductiva.
6	Derecho a la atención y protección de la salud.	6	Todos podemos reunirnos para buscar solución a los problemas.
7	Derecho a la integridad física y psíquica.	7	Todos podemos pensar en lo que creemos y respetar en lo que creen los demás.
8	Derecho a la libertad de reunión y participación.	8	Todos los hombres y todas las mujeres tienen igualdad de oportunidades y nadie debe ser rechazado por ser mujer o portador del VIH.

TEMÁTICA 3: PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN LA EQUIDAD DE GÉNERO

Ejercicio 1: "Construyendo la Igualdad"

Lean el cuento y en una hoja de papel escriban las partes del cuento donde observan relaciones de igualdad entre hombres y mujeres, así como igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Cuando termines de leer el cuento responde las siguientes preguntas:

» *¿Crees que es posible que en la vida real, hombres y mujeres tengan relaciones de igualdad?*

» *¿Crees que es posible que en la vida real, hombres y mujeres tengan iguales oportunidades? Si o No y ¿por qué?*

Historia de María Elena

María Elena tiene 23 años fue a pasar consulta a un hospital nacional porque se siente débil, está embarazada de su quinto hijo, en el hospital le dicen que la van a esterilizar, ella no quiere porque su marido se enojaría mucho; entonces se encuentra a una Dra. que le pregunta si quiere información sobre cómo cuidar su salud y si desea espaciar a los/as hijos/as, ella dice que sí y que si puede invitar a su marido, así los dos sabrán que hacer para cuidarse y tener mejor salud.

María Elena se va a la casa y le cuenta a Juan, su esposo, sobre lo que la Dra. del hospital le dijo y él dice que está de acuerdo en ir con ella a que la Dra. les de información ya que él la ama y no quiere que su salud se siga dañando, en el hospital reciben información adecuada y actualizada sobre cómo prevenir y espaciar embarazos, diferentes métodos anticonceptivos, también les explica la esterilización en hombres y mujeres, se van a casa lo conversan y llegan a la conclusión de que Juan se operará para no tener más familia.

María Elena y Juan tienen 3 niñas y 1 niño, todos asisten a la escuela, a la mamá de Juan le parece raro que la niña mayor siga en la escuela y le dice que Sarita ya aprendió a leer y a escribir ¿por qué no la sacas de la escuela? y que ayude a cuidar a sus hermanitos decía; Juan le dice que el ya lo habló con su esposa y que ambos llegaron al acuerdo de querer que sus hijos tengan igualdad de oportunidades y que como pareja le van a pagar los estudios hasta donde ellos puedan.

A Pedrito el hijo varón mayor de María Elena y Juan siempre le ha gustado el Futbol y es seguidor del FAS, el profesor de matemáticas les dice que todos los alumnos que lo acompañen al partido FAS-AGUILA, les regalará un punto si van con el Águila, Pedrito le cuenta a su papá y a su mamá, los dos le dicen que lo piense bien pues ellos le han enseñado a defender lo que él quiere y en lo que cree, que ellos le van a apoyar en su decisión.

Así que Pedrito prefiere decirle al profe de mate, que a él le gusta cómo juega el FAS y por eso no puede hacerle barra a otro equipo.

Ejercicio 2: "Promoviendo la equidad de género"

Lee cuidadosamente el siguiente cuadro, en el vas a encontrar ejemplos de relaciones de inequidad existentes entre hombres y mujeres, también encontraras sugerencias para que existan relaciones con equidad.

Después de leer en una hoja de papel, escribe el número de la respuesta que según tú promueve las relaciones con equidad entre hombres y mujeres.

AMBIENTE	SITUACIÓN DE INEQUIDAD	SUGERENCIAS PARA RELACIONES CON EQUIDAD.
 FAMILIA	**Ejemplo 1:** María llega a la casa después de trabajar 8 horas en la fábrica, al llegar tiene que revisar las tareas de su hijo, limpiar, lavar, cocinar y dejar todo arreglado para el siguiente día, Juan su esposo también trabaja 8 horas al salir de trabajar se va un rato con sus amigos / as dando tiempo para que María tenga lista la cena y el niño ya este dormido, cuando María le pide ayuda en los quehaceres de la casa le dice que él trabaja todo el día y que está cansado.	1- Así tiene que ser, el hombre ya trabaja lo suficiente fuera de casa. 2- Es responsabilidad de la mujer educar y encargarse de todo lo de la casa, no importa que trabaje afuera. 3- Mujeres y hombre trabajan unidos para proveer mejor calidad de vida a la familia, colaborándose en las tareas del hogar.

AMBIENTE	SITUACIÓN DE INEQUIDAD	SUGERENCIAS PARA RELACIONES CON EQUIDAD.
 EDUCACIÓN	**Ejemplo 2:** Carlita fue a la escuela a regañadientes del papá para que aprendiera a escribir, a la mitad del primer grado la sacó de la escuela para que le ayudara a su mamá en los oficios de la casa . Cuando se acompañó su esposo la golpeaba, ella no se atrevía a dejarlo pues tenía que mantener a sus hijos y en todos los trabajos aún para emplearse como doméstica le exigían que pudiera leer y escribir. Su hermano miguelito estudio hasta 9º, se fue al norte y nunca más se supo de él .	1- La mujeres nos necesitan estudiar para dedicarse a las tareas de la casa. 2- El hombre necesita estudiar, pues es quien provee el sustento a la familia 3- Mujeres y hombres tienen derecho a estudiar y poder alcanzar un mejor nivel de vida.
 EN EL TRABAJO	**Ejemplo 3:** Antonia y José es una pareja joven, Antonia ocupa un lugar de jefatura en una empresa que tiene sucursales en otros países y José es un teniente de la Fuerza Armada. Los dos tienen bastantes responsabilidades y dos niños de 6 y 7 años. El jefe le dice a Antonia que debe ir a ver el funcionamiento de la empresa que tienen en otro país por lo que deberá ausentarse por 15 días, José le dice que esta es la tercera vez en el año que ella sale y que está descuidándolo a él y a sus hijos, ella le dice que él se ausenta una semana cada dos meses por motivos laborales, José le responde que no es lo mismo que si el sale es porque tiene que cumplir órdenes y está buscando un buen futuro para su familia y no descuida nada, le sugiere a Antonia que abandone el trabajo y se dedique al trabajo de la casa.	1- Esta bien que el salario de la mujer sea menor al del hombre. 2- La pareja se apoya para brindar un tiempo de calidad a la familia. 3- Los hijos/ as son una elección y no son motivo para negarle ascenso a las mujeres. 4- Cuando la pareja se apoya cualquiera de los dos puede ausentarse o llegar tarde de trabajar, seguro de que en su hogar todo estará bien.

AMBIENTE	SITUACIÓN DE INEQUIDAD	SUGERENCIAS PARA RELACIONES CON EQUIDAD.
 COMUNIDAD	**Ejemplo 4:** En la comunidad Las Lagartas la mujer de Evaristo, uno de los hombre decidió irse para los Estados Unidos a trabajar, él se ha quedado a cargo de cuidar la casa y a los hijos. Cuando hay reunión de padres y madres en la escuela las demás mujeres lo ven mal y se ríen de él porque piensan que no sabe nada sobre el cuidado de los hijos. Además cada vez que un niño se le enferma y va a la unidad de salud, le dicen que si puede ir la abuela o alguna tía a dar la información del niño, ya que los hombre de "eso" nada saben.	1- La mujer solo sirve para tomar decisiones que tengan que ver con los niños / as, las mujeres no saben de créditos. 2- Para los hombres lo único importante es decidir sobre carreteras y beneficios para la comunidad, los niños y niñas son cosas de mujeres. 3- Mujeres y hombres pueden tienen derecho y deben cuidar de la educación, salud y alimentación de la familia.
 EN LA POLÍTICA	**Ejemplo 5:** En la comunidad Santa Catarina van a elegir el nuevo alcalde. Cuando vana elegir al candidato, el grupo de mujeres de la comunidad propone a una de sus integrantes para ocupar el puesto de alcaldesa. Los hombre de la comunidad se oponen rotundamente y dicen que ese no es un puesto que puede ser ocupado po una mujer, porque no tienen la capacidad que necesita para el cargo.	1- Hombres y mujeres tienen capacidad para asumir diferentes papeles dentro de la directiva y en cualquier puesto político que sea necesario. 2- La mujer no tiene capacidad para participar en política.
 SALUD	**Ejemplo 6:** Andrés y Catalina son una pareja con varios años de casados. Catalina mira que su esposo cada día se está poniendo pálido y delgado le aconseja que vaya a la Unidad de Salud, para que lo vea el doctor. El le dice que no tiene nada, que con un para de alka-seltzer que se tome se le va a quitar el malestar estomacal que tiene. Así pasa un tiempo, hasta que finalmente decide ir a consultar porque los malestares son muchos cuando pasa consulta el doctor le dice que tiene que mandarlo al hospital porque está grave, una semana más tarde fallece.	1- Mujeres y Hombres, tienen la responsabilidad y el derecho de cuidar de su salud. 2- Las mujeres son las únicas encargadas de cuidar la salud de ellas y de su familia. 3- Los hombres son fuertes, no necesitan ir al doctor.

TEMÁTICA 4: CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ejercicio 1: "Los artistas"

Paso uno: Ahora formen grupos de 4 ó 5 integrantes, el grupo leerá un sociodrama y lo va a representar, si quieren pueden agregarle más elementos.

Grupo 1:

Carlos y Andrea se conocieron hace 10 años y decidieron formar una familia, tienen 8 años viviendo juntos, tienen dos niñas de 6 y 4 años. A Carlos le gustaba tomar y cada vez lo hacía con más frecuencia, cuando llegaba a casa con sus tragos le gustaba obligar a Andrea a tener relaciones sexuales con él, cuando ella le reclamaba por el estado de borrachera en que llegaba, Carlos la golpeaba mucho, en varias ocasiones la mandó al hospital y le decía que el podía hacer con su dinero lo que quisiera para eso trabajaba y ella era una mantenida que no sabía hacer nada. Cuando la veía en el suelo toda golpeada y a sus hijas llorando, él le pedía perdón y le juraba que nunca más volvería a hacerlo, Andrea le creía siempre hasta que un día la golpeó tanto que cuando llegó al hospital falleció.

Paso dos: ahora que ya representaron el sociodrama todos y todas los/as artistas y el público van a responder las siguientes preguntas.

Preguntas para analizar el sociodrama:

Es importante que ahora digan que vieron en el sociodrama

- ¿Cuál tipo de violencia se ha ejercido?
- ¿Cómo cree que se sintieron las niñas al ver como su padre trataba a su mamá?
- ¿Creen que estos problemas son frecuentes en las parejas?
- ¿Qué piensan que sentía Andrea cuando Carlos la trataba así?
- ¿Qué sentía Andrea cada vez que Carlos le pedía perdón?
- ¿Qué sintió Carlos cuando a causa de sus golpes murió Andrea?
- ¿Al morir Andrea a donde van lo/as niñas?

¿Qué piensas se podría hacer para que esto no suceda?

¿Crees que si Carlos o Andrea hubieran buscado y encontrado ayuda esta muerte podría haberse evitado?

¿Cómo te sentirías si Andrea fuera tu hija o tu mamá?

Paso tres: De nuevo forman un grupo de 4 ó 5 integrantes, el grupo leerá el sociodrama y lo van a representar, si quieren pueden agregar más elementos.

Grupo 2:

Miguel y Felipa tenían 6 meses de andar de novios, Miguel era muy celoso y no le gustaba que Felipa le hablara a nadie, porque sentía que era una falta de respeto para él. Hasta que un buen día le propuso a Felipa que vivieran juntos, se la llevó a su casa manteniéndola encerrada sin siquiera poder visitar a su familia. Así pasa Felipa un mes hasta que puede escapar de la casa de Miguel y se va a la casa de sus padres. Miguel insiste y la golpea en la calle, se la vuelve a llevar prometiéndole que ahora todo será diferente, pero Miguel con engaños la sigue teniendo encerrada y ahora la golpea dejándola morada para tener la seguridad de que no se le escapará, un buen día Felipa logra fugarse y se va a poner la denuncia a la Policía.

Paso cuatro: Ahora que ya analizaron el sociodrama todos y todas los/as artistas y el público van a responder las siguientes preguntas:

Es importante que ahora digan que vieron en el sociodrama

¿Cuál tipo de violencia se ha ejercido?

¿Cómo cree que se sentía Felipa al saber que la persona que ella amaba la trataba de esa forma?

¿Creen que estos problemas son frecuentes en las parejas?

¿Qué sintió Felipa cuando Miguel no cumplió su promesa?

¿Cómo se habrán sentido la madre y el padre de Felipa al no poderse comunicar con su hija?

¿Qué habrá pensado la madre y el padre de Felipa, cuando ella les contó su vida con Miguel?

¿Qué piensas que podrías hacer para que esto no suceda?

¿Crees que Miguel necesita ayuda? ¿Por qué?

¿Cómo te sentirías si Felipa fuera tu hija?

MATERIAL DE LECTURA I

¿Qué es la violencia de género[2]?

Se conoce como ***"violencia de género"*** a todo maltrato físico o emocional que reciben las mujeres solo por el simple hecho de ser mujeres. Pero también es violencia de género que un hombre sea maltratado por una mujer.

La violencia de género puede ser causada a la mujer por la pareja o por extraños, incluye agresión física, sexual o psicológica, mutilación genital (le quitan el clítoris para que no sienta placer en las relaciones sexuales) y en algunos casos se puede llegar hasta la muerte.

También se considera violencia de género todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina al otro sexo en los diferentes aspectos de su existencia. Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física.

En otras palabras la ***violencia de género*** se basa en las relaciones de poder existentes entre hombres y mujeres. En las que la sociedad ha dado al hombre el derecho sobre todo y la mujer debe someterse a las ordenes de este.

Tipos de violencia

Existen diferentes tipos de violencia y se pueden clasificar de la siguiente forma:

- Violencia **Física**: La violencia física es aquella que puede ser vista por otros, ya que generalmente deja huellas externas. Se refiere a empujones, mordiscos, patadas, puñetazos, etc, causados con las manos o algún objeto o arma.
- Violencia **Psicológica**. La violencia psicológica aparece siempre que exista otro tipo de violencia.

2 Adaptado deConcha García Hernández, Psicóloga Máster en Ansiedad y Estrés www.psicoteraperutas.com/paginas personales/concha/violenciadegenero.htm

La violencia psicológica se caracteriza por: amenazas, insultos, humillaciones, desprecio hacia la propia mujer y en algunos casos al hombre, desvalorizando su trabajo y sus opiniones.

Dentro de la violencia psicológica, también se encuentra la violencia económica, en la que el agresor controla los ingresos que la pareja recibe, obligándola a entregarle sus ingresos y ser el quien hace uso exclusivo del dinero de ella.

» También existe la violencia "**social**", en la que el agresor limita los contactos sociales y familiares de su pareja, aislándola de su entorno y limitando así un apoyo social, de esta manera evita que otros/as se den cuenta de la violencia que está siendo victima la persona, alejando la posibilidad de que reciba algún tipo de apoyo.

» La Violencia **Sexual**. Se ejerce mediante presiones físicas o psicológicas que tiene como objetivo obligar a la pareja o a otra persona a tener una relación sexual no deseada mediante presión, amenazas de muerte y uso de fuerza.

Algunas Causas de violencia de género

Es importante decir que la violencia de género se aprende como "natural" en un hogar violento y en una comunidad violenta, es la forma en que habitualmente vemos que las personas se relacionan, llegándose a pensar que esa es la forma correcta de relacionarnos.

A continuación encontrará algunas causas de violencia de género con una pequeña definición que nos ayuda a comprender mejor su significado:

- **Machismo:** Son las actitudes y prácticas sociales que el hombre tiene que hacer para demostrar que es hombre, por ejemplo, ser un gran bebedor, golpeador, violento; de esta forma compite con otros hombres y demuestra poder sobre la mujer quien es "inferior" a él, según se le ha educado.
- **Sumisión de la mujer:** la mujer tiene que obedecer en todo al hombre, no debe pensar por ella misma.
- **Relaciones de inequidad**: no se atienden por igual las necesidades de hombres y mujeres, por ejemplo: en muchos lugares la mujer no recibe la misma calidad de alimentación que los hombres.
- **Relaciones de desigualdad:** hombres y mujeres no tienen iguales oportunidades por ejemplo: para asistir a la escuela, tener mejores oportunidades laborales.

Todo lo anteriormente expuesto reafirma la creencia de que el hombre es el único que puede tomar decisiones acertadas y que la mujer solo sirve para obedecer y encargarse de las tareas del hogar.

Algunas consecuencias de la violencia de género

MUJER	HOMBRE
Baja autoestima	Baja autoestima
Niega el maltrato	Aumento en adicciones (alcohol, drogas)
Sensación de impotencia	Problemas económicos
Pérdida de la independencia y de la autonomía	Puede sentirse culpable pero no cambia su conducta
Aislamiento	Homicida
Soledad	Cárcel
Muerte	Se queda solo

Lugares a los que se puede asistir en caso de violencia de género.

INSTITUCION	TELEFONO
Policía Nacional Civil	2261-2494
Instituto de Estudio de la Mujer Norma Virginia Guirola de Herrera (CEMUJER)	2220-8105
ISDEMU	2221-2020 y 2221-2100
Asociación de Mujeres Las Dignas	2284-9550 y 2284-9552
Procuraduría para la Defensa Derechos Humanos	2212-1954

UNIDAD 2

ETAPAS DE LA VIDA

TEMÁTICA 1: LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (SSR)

Ejercicio 1: "Escribiendo al final de las historias"

COMPONENTES DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Primer paso: Lean detenidamente el cuadro de apoyo que tienen a continuación, en él encontrarán los componentes de la salud sexual y reproductiva.

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
1-DERECHOS HUMANOS	1-Se refiere al respeto de los Derechos Humanos de cada persona, con énfasis en los Sexuales y Reproductivos.	1-Felipe está en el ejército y les cuenta a sus compañeros/as que sus padres quieren imponerle el número de hijos/as que tiene que tener; que además no tiene porque consultarle a su compañera. Entonces los compañeros/as le dan información sobre los derechos sexuales y reproductivos. Y entonces….

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
2-EQUIDAD DE GÉNERO	2-Se refiere al trato igualitario y equitativo para hombres y mujeres.	2-Carlos y María se graduaron con honores en la Escuela Militar, el y ella son capaces, inteligentes y saben tomar buenas decisiones pero a Carlos le dan mejores cargos…. Y entonces….
3-PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL Y DE GÉNERO	3-Se refiere a conocer cómo funciona la violencia sexual y de género, como prevenirla y como identificar los beneficios para combatirla.	3-A Pedro en su casa le enseñaron que el que manda en la casa es el hombre y para ello tiene que golpear a la mujer, el quiere a su esposa y no quiere seguir golpeándola. Y entonces…
4-INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUICACIÓN (IEC)	4-Son las acciones informativas, educativas y de comunicación para promover el cambio de conocimientos, actitudes y práctica saludables en SSR.	4-En una Unidad Militar los jefes están alarmados porque cada vez después de las licencias aumentan el número de compañeros/as con ITS. A pesar de que en enfermería se les reparten condones y se les da alguna información sobre como prevenir las ITS. Y entonces…
5-SEXUALIDAD	5-Se refiere a las prácticas sexuales saludables y responsables.	5-Adrián es un joven que no entiende porque su pareja le reclama relaciones sexuales satisfactorias, tanto para él como para ella…. Y entonces….
6-SALUD SEXUAL Y REPODUCTIVA EN ADOLESCENCIA Y JUVENTUD	6-Son las acciones para promover, la información, prevención y una atención integral de los y las adolescentes de acuerdo a sus necesidades en SSR-	6-A Julita en su casa solo le han dicho cuidado y salís embarazada de Ramón, que ya te vino tu regla y ahora sos mujer, pero ella no entiende, a la escuela llegan de la Unidad de Salud… Y entonces…

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
7-SALUD MATERNA	7-Se refiere a las acciones informativas, educativas y de atención en salud para el cuidado de la mujer durante el embarazo, parto y post-parto, con el apoyo de ella misma, su pareja, la familia y la comunidad.	7-Carmencita se acompañó hace 6 meses y ahora ve que su estómago le está creciendo pero no tiene información sobre cómo manejar un embarazo, Rodrigo su compañero la ve rara, la familia de él dice que ella está embarazada y que ese es problema de Carmencita, que él nada tiene que hacer, los dos deciden ir a la unida de salud. Y entonces…..
8-PLANIFICACIÓN FAMILIAR	8-Es el derecho de toda persona a planificar el número de hijos y el espaciamiento entre ellos con el método de planificación familiar de su elección, de manera voluntaria y previa información y consejería.	8-A Luisa y José en su casa les dijeron que cuando se casen van a tener los hijos/as que vengan, pero ellos piensan que algo pueden hacer para no tener tantos hijos/as. Y entonces…
9-INFERTILIDAD	9-Es el derecho de toda persona de recibir la atención que sea requerida, con el fin de poder procrear, al presentar problema de infertilidad.	9-Aída y Mario se casaron hace 5 años y todavía no pueden tener hijos/as, la familia los molesta mucho diciéndoles que ya es hora de que tengan familia, a ellos les da vergüenza y a pesar de que se llevan bien, su matrimonio está a punto de terminarse por lo que deciden…. Y entonces.
10-PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE CÁNCER DE APARATO REPRODUCTOR DE MUJERES Y HOMBRES	10-Se refiere a la importancia de informar, educar, prevenir y atender los cánceres del aparato reproductor (mama, útero, cuello cérvico uterino, próstata entre otros) tanto de la mujer como del hombre.	10-Angelita se da cuenta que en la Unidad de Salud de su pueblo están motivando a mujeres y a hombres para que se hagan el examen del cáncer ella le dice a Antonio su esposo que sería bueno que los dos se lo hagan… Y entonces.

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
11-ATENCIÓN DEL CLIMATERIO MASCULINO Y FEMENINO	11-Son las acciones informativas, educativas y de atención para disminuir los daños durante el climaterio.	11-Víctor siente que hay cambios en su cuerpo, que está menos potente que antes, está asustado porque no sabe qué hacer y no quiere decirle a su esposa los cambios que está teniendo. A su vez su esposa Juanita tiene resequedad en la vagina y no sabe qué hacer….Y entonces.
12-PREVENCION Y ATENCIÓN DE LAS ITS, VIH Y sida	12.Se refiere a las acciones para dar a conocer lo que son la ITS, el VIH y sida, sus causas, consecuencias, como prevenirlas y a combatir el estigma y discriminación de las personas que las padecen.	12-Al Destacamento Militar han llegado a dar charlas para la prevención, causas y consecuencias de las ITS-VIH y sida, les invitan a hacerse la prueba del VIH…Y entonces…

Segundo paso: Te diste cuenta que tiene historias incompletas, tu tarea es que en grupo escriban en una hoja de papel el final que consideren el mejor para tener buena salud sexual y reproductiva.

MATERIAL DE LECTURA:

Qué es la Salud Sexual y Reproductiva:

Salud sexual[3]:

"Proceso continuo e integral de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. Los tres aspectos se integran por medios positivamente enriquecedores y potencian la personalidad, la comunicación y el amor. Para que se logre una salud sexual, es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen que exista la posibilidad de gozar de relaciones sexuales placenteras y seguras libres de coerción, discriminación y violencia" (OMS/OPS, 2000; FONDO OPEC/UNFPA, 2004) (UNDP, UNFPA, WHO, HRDP, 2004).

Salud reproductiva:

La Salud reproductiva está relacionada con la calidad de vida, la paternidad y maternidad responsable y sin riesgo, la buena salud de la madre y del niño que está por nacer, alimentación y cuidado de niños, niñas, adolescentes, adultos/as y ancianos/as.

3 Adaptado de: Mano a Mano, módulo socioeducativo para la prevención del VIH/SIDA entre jóvenes /Marta Ureña Salazar, Grant Delgado, Karina y Sánchez Calvo Laura- 1ª ed. San José Costa Rica UNFPA 2006.

Es la forma de cómo nos vemos a nosotros/as mismos/as, es como cuidamos nuestra salud, no abusamos de bebidas o sustancias que hagan daño a nuestro organismo, es la capacidad que tenemos de evitar embarazos no deseados evitando muertes prematuras, planificar cuando y cuántos hijos/as deseamos tener, es la libertad de seleccionar a la persona con la que queremos formar pareja, disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos de tener hijos/as si no lo queremos[4].

Es el derecho del hombre y de la mujer de recibir información científica actualizada, tener acceso a métodos de planificación seguros, así como el derecho de recibir atención adecuada en salud.

La Salud Sexual Reproductiva es el estado general de bienestar físico, mental y social, y no presenta ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema sexual y reproductivo y sus funciones y procesos.

La Salud Sexual y Reproductiva implica:

- Capacidad de disfrutar de vida sexual satisfactoria y sin riesgos.
- Acceso a métodos anticonceptivos de su elección que sean seguros, eficaces, aceptables y a precio asequible.
- Procrear con libertad y decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia
- Derecho a obtener información sobre aspectos de salud sexual y reproductiva

Otro factor importante a tomar en cuenta es la Higiene sexual para hombres y mujeres.

¿Qué es la higiene sexual?

La higiene sexual son las actividades que tienes que realizar cada día para conservar tu salud y prevenir enfermedades relacionadas a lo sexual, ejemplo de ello es la limpieza o baño diario de tus órganos genitales.

Es muy importante que conozcas tu cuerpo, no tiene nada de malo ni pecaminoso que lo veas y lo toques para reconocerte a ti mismo/a así podrás más fácilmente detectar cualquier cambio el cual muchas veces puede salvarte la vida.

4 Adaptado de: Hablemos de Salud Sexual "manual para profesionales de atención primaria de la salud, información, herramientas y recursos. Ester Corona Vargas, Gema Ortiz (compiladoras).

Para esto puedes auxiliarte con un espejo y observarte detalladamente, recuerda que ningún cuerpo es igual a otro, por lo tanto lo importante es que lo conozcas y aprendas a amarte y aceptarte tal y como eres. Esta sugerencia es válida para cualquier edad.

A continuación se detallan algunos consejos para cuidar la higiene sexual de hombres y mujeres

Hombres[5]:

Si no eres circuncidado, es decir no te hicieron la operación para quitarte la piel que recubre la cabeza del pene, llamada prepucio, tendrás que hacerla para atrás y lavarte muy bien con agua y jabón de baño para evitar que se acumule grasa, que produce olores desagradables.

También es muy importante que revises los testículos para ver si hay algún cambio en la textura de la piel o si sientes algún endurecimiento extraño para que visites a tu medico, pues los estudios dicen que el 90% de cáncer en los testículos se detecta en hombres jóvenes y es curable si se descubre a tiempo.

Mujeres:

Las mujeres también tienen que tener mucho cuidado para limpiar y examinar sus genitales, es bueno que cada vez que la mujer vaya al baño a orinar se limpie de la vagina hacia el ano, es decir de adelante para atrás, con esto disminuirá el riesgo de tener infecciones en sus genitales. Y del ano para atrás cuando va a defecar.

En algunos lugares todavía existe el mito que “las mujeres no tienen que bañarse durante su periodo menstrual” nada más lejos de la realidad, es un tiempo en que la mujer debe poner mucho cuidado en la higiene y cuido personal.

También es necesario que adopte la práctica de auto examinarse los pechos al menos una vez al mes preferentemente 8 días después que ha pasado su menstruación, para identificar si hay cambios en ellos como puede ser el aparecimiento de algún bulto extraño o secreción cuando no se está amamantando. Cualquier cambio tiene que ser reportado al médico/a, le puede salvar la vida.

Tercer Paso: Ahora que finalizarán la lectura y tomando en cuenta el final que escribieron van a decir que pasa con la SSR, si no se cumplen esos componentes

5 Adaptado de www.salud.gob.mx

TEMÁTICA 2: EL NOVIAZGO Y SUS FUNCIONES EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

MATERIAL DE LECTURA 1:

¿Qué es el noviazgo?[6]

El noviazgo es una experiencia en la que dos personas que se atraen viven por primera vez la extraordinaria aventura de los inicios del amor.

Es una costumbre social que tiene su fundamento en la atracción natural de los sexos, y que tiene como finalidad el cultivar y conocer la propia capacidad de dar y recibir afecto.

De manera general se puede decir que los primeros noviazgos inician en la adolescencia, con la necesidad de conocerse más a si mismo/a y a otros/as, es una época en la que los amigos y amigas se vuelven más importantes que la misma familia, esto se debe a la necesidad que los/as jóvenes tienen de pertenecer a un grupo que sea semejante a ellos/as y se encuentren pasando sus mismos cambios físicos y emocionales.

Los primeros noviazgos o enamoramientos son importantes porque le van enseñando a el/a joven la manera de relacionarse con los demás y la oportunidad futura de seleccionar una pareja; también nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima y personalidad, ayuda a superar la inseguridad propia de la edad, además de aprender a comprender y respetar a los otros/as, por lo tanto es una buena oportunidad para desarrollar la mejor parte de nosotros/as mismos/as.

Es decir, que los primeros noviazgos o enamoramientos nos ayudan a aceptar nuestro cuerpo e identidad sexual.

Es común que en los primeros enamoramientos se tienda a idealizar a la otra persona, siendo importante recordar que como todo ser humano la otra persona y nosotros/as tenemos cualidades y defectos.

También es importante tomar en cuenta que generalmente los primeros noviazgos son de corta duración, lo cual es parte del proceso de conocernos y conocer a otros/as por eso es de suma importancia que en esta etapa no se pidan las “pruebas de amor”, ya que estas pruebas pueden traer como consecuencia un embarazo no deseado a temprana edad, experiencia que generalmente tiene consecuencias muy

6 Tomado de: www.adolec.org.mx/espadol/consult/novi.htm#anchor24044

desagradables para hombres y especialmente para mujeres, truncando sus sueños y el plan de vida que se habían trazado.

Los/as adolescentes y jóvenes saludables cultivan esta etapa de la vida fortaleciendo su autoestima, practicando actividades recreativas y deportivas.

Educándose sobre Salud Sexual y Reproductiva, tomando decisiones saludables e inteligentes sobre su vida sexual, no dejándose llevar por presiones de compañeros y amigos y fortaleciendo el proyecto de vida.

Todo esto no es compatible con la prueba de amor, pero si a pesar de ello deciden tener relaciones sexuales, deben utilizar métodos de prevención de embarazos, ITS y VIH.

MATERIAL DE LECTURA 2:

Embarazo en adolescentes[7]

La adolescencia trae consigo muchos cambios, en la apariencia física en lo biológico y en lo emocional, es también cuando aparece la primera menstruación en las mujeres y la primera eyaculación en los hombres y los “sueños húmedos”, esto es señal de que el sistema reproductivo se está preparando para una posible fecundación; sin embargo el desarrollo biológico y emocional todavía no está apto para tener hijos/as.

Estudios demuestran que la mayoría de jóvenes no sabe que la primera menstruación indica la capacidad para quedar embarazada y la primera eyaculación capacidad para embarazar.

Algunas consecuencias físicas del embarazo en adolescentes:

- Aborto espontáneo por falta de madurez en los órganos sexuales
- Aborto provocado o inducido, generalmente son realizados de manera clandestina, (en El Salvador los abortos inducidos son castigados por la ley) utilizando herramientas no adecuadas, provocando muchos daños en la salud de la joven, que pueden ir desde fiebre, incapacidad para volver a quedar embarazada, hasta la muerte.
- Muerte materno-infantil (muerte de la madre y el hijo/a)
- Desnutrición

7 Adaptado de: Hablemos de Salud Sexual, Manual para profesionales de atención primaria de la salud, Esther Corona, Gema Ortiz (compiladoras)

Algunas consecuencias emocionales:

- Sueños interrumpidos en mujeres y hombres
- Sensación de frustración
- Culpabilizar al niño o niña producto de esa relación por no poder cumplir sus metas.
- Baja autoestima
- Sentimiento de culpa después de un aborto inducido

Algunas consecuencias socio económicas:

- Menos oportunidad de obtener trabajos bien remunerados por falta de preparación.
- Violencia intrafamiliar
- Pobreza
- Dependencia económica
- Abandono de estudios
- Matrimonios o uniones precipitadas

De acuerdo a datos epidemiológicos actualizados hasta el 2007 el 30.6%[8] de egresos hospitalarios de maternidad están constituidos por adolescentes de los10 a los 19 años.

Es importante tener presente que generalmente los embarazos en adolescentes tienen como padre un hombre mayor; en la actualidad las leyes de El Salvador castigan hasta con 5 años de cárcel a todo hombre o mujer que tenga relaciones sexuales con menores de 18 años, debido a que la ley considera lo anterior como un abuso de poder del/a adulto/a sobre el/a adolescente. Sin embargo para poder hacer efectiva la ley es necesario que se realice la respectiva denuncia.

8 Boletín informativo de indicadores en salud 2007 www.mspas.gob.sv

TEMÁTICA 3: LA FORMACIÓN DE PAREJA Y LA VIDA EN PAREJA

En grupo Lean detenidamente el siguiente material

MATERIAL DE LECTURA 1:

Formando Pareja

Generalmente al ser humano le gusta estar en compañía de otros seres humanos de diferente sexo o de su mismo sexo y en ocasiones gustan de establecer una relación cercana e intima con otra persona.

Es importante que el/a adolescente o joven pase por las fases de enamoramiento de manera saludable antes de decidirse a formar una pareja estable ya que al haber experimentado ese proceso le ayuda a madurar y a distinguir qué es la atracción sexual y el enamoramiento o primer/os noviazgos del verdadero amor.

El amor para formar pareja tiene algunas características[9]:

- Dejamos de pensar en nosotros/as como el centro del universo y tomamos en cuenta los deseos y necesidades del (a) otro(a).
- Comprendemos que todos/as somos seres humanos con virtudes y defectos, ya no idealizamos al ser amado, aceptándolo/a tal como es.
- Dejamos de enseñar solo las cosas buenas que tenemos y nos presentamos tal como somos, aún sabiendo que algunas veces vamos a desencantar a la otra persona.

Hay autores que dicen que “el amor real implica el conocimiento, cuidado y respeto de la persona amada y la disposición para el crecimiento y disfrute de la individualidad de cada uno”[10]. Es decir que si bien es importante y necesario compartir intereses comunes, regulando el tiempo de trabajo, recreación de pareja y familiar, el cuidado físico y emocional de los/as hijos/as; también es importante cuidar a los/as amigos/as para satisfacer la necesidad de relación con otras personas más allá de la pareja y familia.

9 Manual Tú, Tu vida, Tus sueños
10 Adaptado de: Hablemos de Salud Sexual, Manual para profesionales de atención primaria de la salud, Esther Corona, Gema Ortiz (compiladoras)

“Las convenciones internacionales de derechos humanos dicen que el matrimonio debe contraerse con el libre y pleno consentimiento de los cónyuges”[11], sin embargo esto no siempre se cumple y muchas mujeres contraen matrimonio sin su consentimiento y son uniones arregladas por sus padres.

En nuestro país es bastante común en algunos niveles socioeconómicos que la mujer (adolescente) forme pareja con un hombre mayor, obligada o no. Pasado un tiempo la abandona y regresa a casa de sus padres, quienes ya no la aceptan de regreso porque ya es “una mujer que tiene marido”, violando por completo la libertad que esta tiene de elegir o no elegir pareja.

Derecho de formar pareja

Es importante tener en cuenta que un derecho básico de los derechos sexuales y reproductivos es el llamado “Derecho a la libertad seguridad e integridad personales” el cual dice que cada ser humano tiene la libertad de formar o no formar una familia, tiene la libertad de decidir el estado civil que desee: casado, soltero o en unión libre, de igual manera puede decidir cuándo y cuántos hijos/as tener[12].

Ejercicio 2: condiciones para formar pareja

Primer paso: Siempre en grupo lean las siguientes preguntas y en una hoja de papel escriban la respuesta que consideren convenientes.

- *¿Es importante la edad para formar pareja? Si o no y ¿por qué?*
- *¿Tengo libertad o no de elegir cuando quiero formar pareja?*
- *¿Es un derecho de la salud sexual y reproductiva el formar o no formar pareja?*
- *¿Es importante prepararse económicamente para formar pareja?*
- *¿Es importante para mí como hombre o cómo mujer estar preparado emocionalmente para formar una pareja?*
- *¿Qué pasa si no he cumplido con las condiciones que para mi creo son importantes?*
- *¿Qué podría pasar si me obligan a formar una pareja, antes de haber cumplido con mis metas?*

Segundo paso: cuando hayan terminado de contestar, coloquen la hoja de papel en un lugar visible y en plenaria discutan porqué consideran importantes esas condiciones para formar pareja.

11 Población derechos reproductivos y salud reproductiva, con especial referencia al VIH/SIDA, informe conciso Naciones Unidas, Nueva York 2003.
12 Adaptado de mano a mano, módulo socioeducativo para la prevención del VIH/SIDA entre jóvenes 1ª ed. San José Costa Rica FNUAP 2008

TEMÁTICA 4: LA PLANIFICACIÓN DE LA FAMILIA

Ejercicio 1 “Defendiendo mis derechos”

Indicaciones:

Primer paso: Utilizando las oraciones que el/a facilitador/a les entregue, escriban un mensaje que las personas entiendan por ejemplo utilizando la oración “tengo edad para formar familia”, tú podrías escribir**:** todas las personas deben de saber a qué edad están listos, la edad es bien importante para que una familia se forme bien etc.

Sugerencias de frases para tarjetas:

- » Tengo edad para formar familia.
- » Me quiero casar.
- » No quiero tener hijos.
- » Exijo información sobre planificación familiar.
- » Quiero formar pareja en unión libre.
- » Quiero tener mi primera relación sexual, cuando forme pareja estable.
- » Quiero usar preservativo en todas mis relaciones sexuales.
- » Antes de formar pareja hablaré con él o ella cuántos hijos/as quiero tener.
- » Tendré 2 hijos/as y me voy a esterilizar o vasectomizar.
- » Demostraré cariño y comprensión a mis hijos y compañera o esposa.
- » Exijo información oportuna para cuidar mi salud sexual y reproductiva.
- » Aprenderé un oficio o profesión antes de formar pareja.

Ejercicio 2:

Vendiendo el mejor método anticonceptivo

Indicaciones:

Primer paso:

El/a facilitador/a les entregará dos métodos anticonceptivos a cada grupo.

Segundo paso:

Cada grupo lee el material que le entregaron y arma una estrategia para vender sus métodos anticonceptivos.

Tercer paso:

Vender sus métodos anticonceptivos, para ello debe convencer a otro grupo diciéndole todas las ventajas que tiene al utilizar el método que ellos/as venden.

Nota:

El grupo que lo compra debe dar las razones por las que lo compra o por qué no está convencido de comprar ese método.

MATERIAL DE APOYO 2:

METODOS ANTICONCEPTIVOS

Nombre y forma de usarlo	Prevención del embarazo	Prevención de VIH e ITS	Disponibilidad	Ventajas	Desventajas
Condón masculino. Es una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto, se agarra de la burbuja de la punta y se desenrolla hasta la base del pene, colocándolo antes de introducir el pene en la vagina, ano o boca de la pareja.	Efectivo si se usa de manera adecuada y constante	Muy efectivo 	Generalmente disponible de distribución gratuita en las Unidades de salud, enfermerías de las unidades militares y hospitales militares. Se puede comprar en tiendas, supermercados, farmacias y centros nocturno, entre otros lugares	Ampliamente aceptado, en raros casos produce reacciones alérgicas (irritación en el pene)	Puede romperse si no se usa de manera correcta. Importante revisar la fecha de vencimiento. Se recomienda revisar que la bolsita en la que viene no este rota y parezca una almohadita con aire.
Condón femenino. Es una funda con dos anillos, uno en cada extremo, el más pequeño se introduce en la vagina y el más grande se detiene antes de entrar en la vagina.	Efectivo si se usa de manera adecuada y constante	Muy efectivo 	Es difícil de conseguir y es caro	Se usa solo durante las relaciones sexuales, algunas mujeres pueden usarlo sin que el hombre se de cuenta	Es difícil de conseguirlo, además presenta alguna dificultad para colocarlo.
Diafragma. Un/a profesional de la salud tiene que medirlo para sugerir el tamaño correcto. Se coloca dentro de la vagina de la mujer, antes de las relaciones sexuales, para impedir que el esperma del hombre entre, se tiene que dejar puesto de 6 a 24 horas. Lavarlo antes y después de cada uso, se acompaña con espermicidas.	Muy efectivo si se usa adecuada-mente	No protege del VIH. Protege de algunas ITS, como las verrugas genitales 	No está disponible en muchos países	Solo se usa durante las relaciones sexuales, puede usarse por mucho tiempo.	Tiene que ser medido inicialmente por un/a profesional de salud. Algunas mujeres dicen que les cuesta colocarlo. Tiene que ser medido cada dos años, después de un embarazo y si la mujer aumenta o disminuye peso.

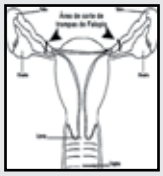
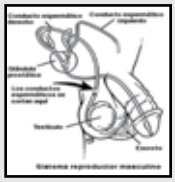
METODOS ANTICONCEPTIVOS

Información Básica

Nombre y forma de usarlo	Prevención del embarazo	Prevención de VIH e ITS	Disponibilidad	Ventajas	Desventajas
Espermicidas. Sustancias químicas elaboradas para matar a los espermatozoides en la vagina. Existen diferentes presentaciones: espuma, película vaginal, crema, gel y supositorios vaginales, deben ser usados con métodos de barrera (condón o diafragma).	Sólo cuando se usan, siguiendo las instrucciones del producto	No existen pruebas que proteja contra el VIH 	Disponibles	No es necesaria la ayuda de un/a trabajador de la salud	Algunas personas pueden ser alérgicas.
Píldoras anticonceptivas. La píldora contiene hormonas que detienen la ovulación (la maduración de óvulos en el ovario)	Excelente	Ninguna 	Disponible en la mayoría de clínicas de planificación familiar, en las unidades militares.	No es necesario prepararse para usarla, puede ayudar a otros métodos.	Debe ser indicada por un/a profesional de la salud, porque no es aconsejable para todas las mujeres.
Implantes hormonales. Son 6 tubos pequeños que se insertan debajo de la piel del antebrazo de la mujer, los tubos liberan lentamente la hormona que evita la ovulación, tienen que ser colocados y retirados por profesionales de la salud. Su efectividad puede ser hasta de 5 años.	Excelente	Ninguna 	Ampliamente disponibles en algunos países	Evitan la ovulación independiente-mente se tengan o no relaciones sexuales	Puede causar periodos irregulares, en algunas ocasiones no pueden ser usados y tienen que ser retirados por profesionales de la salud.

METODOS ANTICONCEPTIVOS

Información Básica

Nombre y forma de usarlo	Prevención del embarazo	Prevención de VIH e ITS	Disponibilidad	Ventajas	Desventajas
Anticonceptivos inyectables (la inyección). La inyección puede aplicarse, cada mes, cada dos meses o cada tres meses, dependiendo de la que se elija en el centro de salud donde se aplica. Contiene hormonas que detienen la ovulación.	Excelente	Ninguna 	Ampliamente disponible en algunos países.	Está cumpliendo su función se tengan o no relaciones sexuales. Puede usarse sin que el hombre se de cuenta.	Puede causar períodos irregulares, en caso de que cause algún efecto secundario no puede suspenderse su efecto.
Anticoncepción natural o método del ritmo. Esto significa tener relaciones sexuales, solo cuando la mujer no es fértil, es decir no puede embarazarse.	Poco efectivo, porque es difícil identificar con exactitud el momento de la ovulación	Ninguna 	Puede ser usado por la pareja si conoce el ciclo menstrual de la mujer y esta es exacta	No produce efectos secundarios, la pareja comparte la responsabilidad de la planificación familiar, no implica gastos.	Requiere del compromiso de la pareja y de una cuidadosa observación de los cambios que se producen en la mujer, antes y después de su menstruación.
Esterilización Femenina. Consiste en cortar o ligar los tubos de las trompas de Falopio en las mujeres. **Esterilización masculina.** Consiste en cortar los conductos que llevan los espermatozoides de los testículos a las vesículas seminales. Ambas operaciones evitan que se una el ovulo con el espermatozoide.	Excelente	Ninguna  	Disponible en clínicas o centros de salud, debe ser efectuada por médicos/as capacitados/as	Es permanente	Es una intervención quirúrgica con anestesia local o general que puede realizarce a hombres y mujeres. No es reversible

METODOS ANTICONCEPTIVOS Información Básica					
Nombre y forma de usarlo	**Prevención del embarazo**	**Prevención de VIH e ITS**	**Disponibilidad**	**Ventajas**	**Desventajas**
Anticoncepción de Emergencia. Debe ser usada por la mujer después de haber tenido relaciones sexuales desprotegidas, debe tomarse dentro de las 72 horas después de las relaciones sexuales sin protección.	Excelente cuando se usa dentro del tiempo estipulado	Ninguna 	Disponible	Buena opción después de accidentes sexuales.	Debe ser administrado por personal de salud capacitado. Algunas personas pueden rechazarlo porque lo relacionan con aborto.

UNIDAD 3

CUIDEMOS LA SALUD Y LA VIDA

TEMÁTICA 1: CÓMO CUIDAMOS LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE HOMBRES Y MUJERES DURANTE LA VIDA

MATERIALES DE APOYO 1: Información para ampliar el Ejercicio 1: "Cuidados que requiere el ser humano en cada etapa"

Indicaciones: léelo detenidamente, especialmente el ciclo de vida que te fue asignado y compara cuantos de los cuidados que tu pusiste aparecen en este listado.

Cuidados que requiere el ser humano en cada etapa

Niñez	Adolescencia	Juventud y Edad reproductiva	Climaterio Femenino y Masculino	Adultos/as mayores
Amor Ternura Alimento Educación Vivienda Atención médica con calidad igual para niños y niñas	Amor Ternura Educación Fortalecimiento de autoestima Autonomía Vivienda Atención médica de calidad Información sobre SSR Formas de Prevención del VIH e ITS y embarazo Igual información a niños y niñas	Amor Ternura Trabajo Información sobre el derecho de formar pareja o no. Información sobre métodos anticonceptivos Información sobre examen de cáncer de mamas, próstata Información para el embarazo, parto y post parto. Información sobre prevención de ITS-VIH Igual información a hombres y mujeres.	Amor Ternura Trabajo Información sobre cambios físicos, psicológicos y hormonales. Cuidados para la finalización de la etapa reproductiva de la mujer. Igual información a hombres y mujeres y visitas periódicas al médico/a	Amor Ternura Atención médica constante Trabajo de acuerdo a su edad.

Ejercicio 2: “Construyendo nuestros hábitos saludables”

A continuación encontrarás varias oraciones incompletas, léelas y descubre en la columna de la derecha cuál es la palabra que le falta y escribe la oración completa en una hoja de papel.

Bañarse_____ los días.	antes de comer
Usar ropa _____.	después de ir al baño
Tener las_____ limpias.	Hacer ejercicio
Lavarse las manos _____ .	moderación
Lavar frutas y verduras _____.	el lugar de trabajo
Lavarse las manos _____.	prácticas sexuales
Evitar el exceso de _____.	deporte
-No_____ o no hacerlo con exceso.	todos
Beber con _____o no hacerlo.	limpia
No ser usuario de _____.	grasa en las comidas
Practicar algún _____.	antes de comerlas
_____al menos 3 veces por semana.	uñas
Tener _____.	preservativos
Participar en actividades _____.	drogas
Mantener limpia y ordenada _____ .	fumar
Mantener limpio y ordenado _____ .	amigos/as
Visitar periódicamente _____.	métodos anticonceptivos
Informarse sobre las_____ . saludables y placenteras	la casa
Usar _____ en todas las prácticas sexuales ocasionales.	al/a doctor/a
Usar_____para planificar la familia.	Recreativas

TEMÁTICA 2: El AUTOCUIDADO COMO PRACTICA DE SALUD

MATERIALES DE APOYO 1: Los 4 componentes del Autocuidado

Indicaciones: Después de realizado el ejercicio los consejeros, lee detenidamente este material que te ayudará a reforzar tus conocimientos y ha mejorar tu autocuidado.

Físico	Emocional	Intelectual	Social
Además de Cumplir con los hábitos saludables mencionados en la sesión de aprendizaje anterior, es necesario: - No automedicarse - Cumplir con los tratamientos médicos en forma completa. - Cumplir con todas las indicaciones del médico en alimentación, ejercicio, entre otras. - No tener relaciones sexuales sin protección.	- Quererse a si mismo/a. - Respetar a otros/as. - Ser tratado con respeto. - Sentimientos de comodidad consigo mismo/a - Disfrutar la sexualidad como hombre, mujer o persona con VIH o sida. - Disfrutar la intimidad en forma respetuosa y responsable.	- Conocer y practicar la información sobre salud sexual y reproductiva. - Pensar en la sexualidad como algo saludable. - Reconocer que hombres y mujeres tenemos iguales derechos sexuales y reproductivos. - Conocer la importancia de la responsabilidad en el ejercicio de la sexualidad - Conocer los riesgos de la sexualidad irresponsable, incluyendo los embarazos no planeados y las ITS, VIH y sida.	- Mirar la sexualidad como algo inherente al ser humano, sin tabúes ni prejuicios. - Compromiso y responsabilidad por el respeto a los derechos sexuales y reproductivos de nosotros/as mismos/as, nuestra pareja, familia y comunidad. - Promoción de la procreación, maternidad y paternidad responsable y de la prevención de las ITS, VIH y sida. - Trato equitativo a hombres y mujeres - Respeto y apoyo a las personas independiente de sus orientaciones sexuales y si es o no portadora del virus del VIH. - Combatir la violencia sexual y de género.

TEMÁTICA 3: LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y LOS MÉTODOS DE PREVENCIÓN

MATERIALES DE APOYO 1: Ejercicio 1 "Resolviendo Casos"

Indicaciones: lee el caso que le corresponde a tu grupo y den respuesta a las preguntas que se encuentran al final del caso.

Grupo 1

Al salir de clases tú decides pasar por un bar a tomarte unas cuantas cervezas, estando en el lugar conoces a una chica, se entusiasman y deciden tener relaciones sexuales sin protección, después de eso ves que tus calzoncillos están manchados con una secreción amarillenta y tienes dolor y ardor al orinar.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Se cura definitivamente? Si o no

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 2

Dese hace 3 meses no has salido del cuartel, finalmente tienes un par de días de licencia, te vas para tu pueblo y en el camino te encuentras con Anita que ha venido de los Estados Unidos, te pones a hablar y al recordar viejos tiempos deciden tener relaciones sexuales, sin protección porque los dos se conocen. A los 20 días del encuentro te sientes mal con fiebre, dolor de cabeza, irritación en la garganta y una roncha en tu boca.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 3

Hace una semana decidiste ir con tu pareja a un motel “aparentemente limpio”, cuando terminaron la relación sexual se bañaron y secaron con las toallas de lugar, se fueron felices cada uno a su casa y ahora te pica mucho alrededor de tus genitales, buscas que te pasa y solo ves unas pequeñas costras blancas en tu piel, los dos están pasando por lo mismo pero les da pena y no se lo dicen.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 4

Hace un par de días te fuiste de parranda con unos amigos y amigas al calor de la conversación, los tragos y la buena compañía decidiste irte por allí con un/a de tus amigos/as que siempre te ha gustado, tienen relaciones sexuales y unos días más tarde ves que en tu boca y pene te aparecen unas ampollitas que te parecen extrañas.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 5

Hace tres meses aproximadamente tuviste relaciones sexuales, ni te acuerdas con quien estuviste aquella noche de placer, pero ahora te aparecen en tus órganos genitales unas pequeñas verrugas que parecen mezquinos, que a veces te sangran y te duelen, te estás preguntando que serán cuando recuerdas que con la persona que estuviste tenía unas cositas parecidas a las que tú tienes ahora.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 6

Hace un tiempo te fuiste de vacaciones a un campamento conociste a una persona que te pareció muy agradable y atractiva para tu gusto, tenía un tatuaje en su espalda que le quedaba muy bien y te contó que hace un mes había ido a un lugar a hacérselo donde no vio muy limpio pero no le importo porque hacían muy bien los tatuajes, dos meses después de ese encuentro sexual te empezaste a sentir cansado, sin hambre, con nauseas y vómitos, dolor en las articulaciones, finalmente te pusiste amarillo y te llevaron al hospital, te salvaste de puro milagro.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 7

Ahora que fuiste al baño viste que tu bloomer está manchado con una secreción grisácea con un olor desagradable, en la noche te fuiste de fiesta te encontraste con un amigo, se fueron a un lugar a tener relaciones sexuales y sentiste que cuando te penetró vaginalmente te dolió mucho.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 8

Hace un par de días visitaste un motel, la pasaste muy bien, luego te bañaste utilizando las toallas del lugar, ahora amaneciste con picazón en el cuerpo y con mucho salpullido.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

MATERIAL DE APOYO 2:

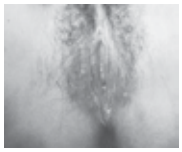
Algunas Infecciones de Transmisión Sexual[13]

INFECCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CÓMO SE MANIFIESTA?
1-Gonorrea	Es una infección fácil de contraer si se tienen relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. Es causada por una bacteria, puede atacar la uretra en el pene del hombre, y el cuello del útero en la vagina de la mujer, así como el ano y la garganta, si se tienen relaciones anales u orales sin protección y la persona está infectada.	De los órganos genitales sale una secreción amarillenta, en ocasiones presenta ardor y dolor al orinar. El ardor y el dolor lo sienten los hombres, en las mujeres no causa malestar por lo que muchas veces no saben que lo padecen, a menos que lo descubra un examen médico. Si no es atendida puede causar esterilidad a hombres y mujeres, además de abortos espontáneos.
2-Sífilis	Es una ITS, causada por un organismo muy pequeño que se mete en la sangre durante las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.	Generalmente después de haber tenido la relación sexual sin protección con una persona infectada, aparece una ronchita en el glande o cabeza de pene en el hombre o en los labios menores y mayores de la vagina de la mujer, en el recto, la boca o

13 Guía para facilitadores, Orientación a adolescentes sobre VIH/SIDA. Save the Children Noruega.

		alrededor de ellos. Como al principio no duele se puede confundir con un grano o con herpes labial*. Al cabo de dos o tres semanas la ronchita puede desaparecer, por si sola aún sin recibir tratamiento, sin embargo esto no quiere decir que la persona se ha curado, la enfermedad queda en su torrente sanguíneo y tiempo más tarde presentar fiebres, inflamación de ganglios, ronchas en el tronco o extremidades con olor característico y finalmente si la persona no es tratada adecuadamente la sífilis puede atacar el corazón, el hígado, la piel y los huesos hasta llegar a la muerte.
3-Piojos púbicos o "Ladillas"	Los piojos púbicos son insectos de color café y del tamaño de una cabeza de alfiler de cuerpo plano y sin alas que viven en la piel, los piojos infectan sobre todo las partes peludas o velludas de la persona que los padece alimentándose de su sangre. A simple vista parecen pequeñas costras blancas. El período de incubación de los piojos es de 6 a 8 días. Generalmente se transmiten a través de contacto sexual. También pueden transmitirse usando sabanas o toallas no lavadas de una persona con piojos púbicos o ladillas.	Estos aparecen de 5 días a varias semanas, después del contacto con la persona o el área infectada. Se puede manifestar con una picazón intensa alrededor del área genital, debida a una reacción alérgica producida por las mordeduras de los piojos.

4- Verrugas genitales, condilomas o papilomas (caballito)	Es una infección causada por el virus del papiloma humano. Generalmente las verrugas son visibles de uno a tres meses después de adquirida. Las verrugas genitales se transmiten generalmente por contacto directo piel con piel al tener relaciones sexuales desprotegidas por vía vaginal, anal u oral con la persona que tiene la infección.	Se manifiesta a través de verrugas pequeñas que parecen "mezquinos" en los órganos genitales, las verrugas desaparecen de la piel usando medicamento, recuerde que es un virus por lo tanto siempre está en su sangre. Las mujeres que tienen verrugas genitales, tienen que hacerse todos los años un examen ginecológico llamado Papanicolaou o citología pues este virus está asociado con el cáncer cervical.
5- Hepatitis B	Es una infección del hígado (el hígado ayuda a digerir la comida y mantiene la sangre saludable) es ocasionada por un virus que se encuentra en la sangre, el semen, la saliva y otros fluidos corporales de la persona infectada. **Se transmite:** - Teniendo relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección con una persona infectada. - Compartiendo artículos personales como hojas de afeitar, cepillo de dientes y cortaúñas con personas que tienen la infección. - Compartiendo agujas para inyectarse drogas, para tatuarse, perforarse los oídos para ponerse aretes o acupuntura con personas infectadas.	Los síntomas aparecen de uno a tres meses después de haber tenido contacto con el virus los síntomas son: fiebre, mucho cansancio, pérdida del apetito, nauseas, vómitos, dolor en las articulaciones, urticarias, inflamación y trastornos del hígado, erupciones en la piel, ictericia (la piel y los ojos se ponen amarillos). Si no es tratada a tiempo puede causar la muerte.

	- Una madre infectada con hepatitis B puede transmitirle el virus a su bebé durante el parto.	
6- Herpes genital	Es ocasionado por un virus y es muy fácil de contraer. El contacto directo con la piel puede transmitir el herpes. Esto incluye: tocar, besar y el contacto sexual (vaginal, anal u oral) las partes húmedas de la boca, la garganta, la vulva, el ano, la vagina y los ojos se infectan muy fácilmente. La piel también puede infectarse si está cortada, irritada, quemada, con salpullido o con otras lastimaduras, el herpes se propaga más fácilmente cuando hay heridas abiertas. Aunque las ampollas, heridas o llagas del herpes sanen, el virus continúa en el cuerpo y puede reaparecer en cualquier momento, cuando hay un rebrote las posibilidades de transmisión durante las relaciones sexuales aumentan.	Ampollas grandes que aparecen en el glande (cabeza) en el hombre o en la vulva y vagina en la mujer, si la mujer está embarazada se corre el riesgo de infectar al bebé en el momento del parto, además de correr el riesgo de desarrollar cáncer en el cuello del útero. No se conoce cura para el herpes, solo hay medicamentos que alivian los síntomas.
7-Vaginitis 		La vaginitis puede ser causada por dos factores: a) Tricomonas: ocasiona una secreción vaginal de color grisáceo, acompañada de un fuerte y desagradable olor a pescado descompuesto, picazón intensa, ardor, enrojecimiento de los órganos genitales y dolor durante el acto sexual.

*El Herpes labial es causado por un virus diferente y no es de transmisión sexual.

		Si no se trata puede atacar el cuello uterino, los hombres que tienen relaciones con mujeres infectadas pueden contraer infecciones leves en el tracto urinario. b) Por Hongos: llamada también Candidiasis o Monilia, la ocasiona el crecimiento excesivo de un fermento tipo hongo que se encuentra normalmente en el cuerpo de la vagina. Presenta secreción lechosa espesa, picazón o ardor a veces muy intenso. Generalmente se trata con supositorios vaginales.
8-La Sarna	Es un ácaro (insecto diminuto) que se mete bajo la piel. El ácaro de la Sarna puede desplazarse aproximadamente una pulgada por minuto bajo la piel. Se transmite frecuentemente aunque no siempre por contacto sexual. También puede transmitirse a través del contacto personal cercano, o usando ropa o toallas no lavadas de una persona infectada.	Cuando el ácaro se mete bajo la piel de una persona para poner huevos, se produce un salpullido que causa picor.

MATERIAL DE LECTURA 1:

¿Cómo prevenir las ITS?

La información adecuada sobre qué son las ITS, el uso de condones y saber cuáles son las conductas de riesgo que nos pueden predisponer a adquirir una ITS, es la primera medida de prevención; ya que el desconocimiento nos puede llevar a realizar conductas de riesgo.

Algunas de estas ITS pueden curarse si se diagnostican y tratan en su fase inicial, por lo que es importante que a la menor sospecha de tener una ITS es necesario que acudas a un/a médico/a especialista.

MATERIAL DE LECTURA 2:

El ABCC de la prevención

Una de las herramientas de prevención que más promoción han recibido en los últimos tiempos es el llamado ABCC de la prevención (por sus siglas en inglés) que hace referencia a la Abstinencia, Fidelidad, uso correcto y consistente del condón y cambio de comportamiento.

Abstinencia

La abstinencia consiste en no tener ningún tipo de contacto sexual-genital con otra persona, entendiéndose por prácticas sexuales-genitales (la penetración anal, vaginal y el sexo oral), es una decisión totalmente voluntaria, de duración de tiempo variable, que puede ir desde semanas, meses o años y decidir abandonar esta practica al formar una pareja formal y estable y que antes de unirse se han realizado los respectivos exámenes médicos y se encuentran saludables.

Fidelidad

Para que este método de prevención proporcione los mejores resultados, la fidelidad tiene que ser mutua. Ninguna de las dos personas (que además no están afectados) debe tener relaciones con otra/s persona/s que no sea su pareja estable.

Sin embargo si alguna de las dos personas integrantes de la pareja antes de decidir establecerse con su pareja ha tenido relaciones sexuales sin protección debe hacerse exámenes que le garanticen que no tiene ninguna ITS incluyendo el VIH en su organismo. Haciendo de la fidelidad un excelente método de prevención.

Uso correcto y consistente del condón

Para que el uso del condón sea realmente efectivo tiene que cumplir con varios requisitos, que van desde:

» Revisar la fecha de vencimiento de los condones

» Revisar que el envoltorio no esté roto y parezca una almohadita

» No cargarlo indefinidamente en la billetera, pues el calor del cuerpo lo puede dañar.

» Usarlo desde el primer momento que se presenta una erección, por la expulsión de líquido pre -eyaculatorio.

» Al ponérselo agarrarlo de la puntita y deslizar hasta la base del pene, apretándole la puntita al condón para sacarle el aire y que ese espacio quede para recibir el semen, de lo contrario si queda totalmente topado al pene puede romperse.

» Al concluir la relación sexual, ya sea esta vaginal, anal u oral, retirar el pene antes de que vuelva a su estado normal, retirar con cuidado el preservativo, agarrándolo con papel higiénico para evitar tocar los fluidos vaginales o semen, amarrarlo y desecharlo en el basurero.

» Muy importante los condones no son reusables.

Cambio de comportamiento:

* Es decir, cuando dejamos de vivir nuestra sexualidad en forma irresponsable y lo hacemos responsablemente. Cuando no obligamos a otra personas a tener relaciones sexuales como prueba de amor, cuando reconocemos que para practicar la vida sexual activa y poder cuidarnos, se necesita madurez y responsabilidad.

TEMÁTICA 4: QUÉ ES EL VIH-SIDA

MATERIAL DE LECTURA 1: Formas de Transmisión y prevención del VIH

Básicamente existen tres formas de transmisión del VIH

a. Transmisión sexual

b. Transmisión sanguínea

c. Transmisión de madre embarazada a su hijo (llamada transmisión vertical).

1- Transmisión sexual:

La transmisión sexual se da al tener relaciones sexuales desprotegidas con una persona infectada, por el intercambio de semen y líquidos vaginales, debido a que el VIH se encuentra en cantidades suficientes para infectar a otra persona, le gusta vivir es en el semen y secreciones que salen antes de la eyaculación en el hombre y en las secreciones vaginales que produce la mujer cuando está excitada.

Así que la infección se produce cuando las secreciones infectadas entran en contacto con la mucosa de la pareja ya sea en la vagina, el ano o la boca.

Las investigaciones revelan que una de las formas de transmisión sexual donde es más fácil adquirir el virus es por las relaciones anales ya que este órgano esta diseñado para expulsar no para ser penetrado y es muy probable que durante el acto sexual se produzcan heridas que permitan que el virus entre al torrente sanguíneo.

2- Transmisión Sanguínea:

Otro líquido predilecto del Virus de Inmunodeficiencia Humana es la sangre, por lo que al entrar en contacto la sangre de una persona infectada con piel que tenga heridas se corre el riesgo de adquirir el virus, por ejemplo:

» Al realizarse tatuajes en lugares que no cumplan con las normas de higiene como es el desinfectar todos los instrumentos con lejía o tener un juego de agujas nuevas para cada cliente/a.

» Por transfusiones sanguíneas y/o derivados de la sangre que no han sido debidamente examinados (afortunadamente en El Salvador, a partir de

enero 1987se inició en el Centro de Sangre de la Cruz Roja Salvadoreña, el examen para detectar el Virus de Inmunodeficiencia Humana en toda la sangre donada para transfusión. Posteriormente el Hospital Militar y por último el Ministerio de Salud. Lo que ha permitido que de esa época a la fecha ese no sea un modo de transmisión del virus en nuestro país.

» Compartir objetos corto punzantes como cuchillos, hojas de afeitar, navajas, entre otros, siempre y cuando estos hayan estado en contacto con sangre contaminada.

3- Transmisión de una mujer infectada a su hijo:

Esta transmisión ocurre cuando una mujer portadora del VIH se embaraza. Las posibilidades de que transmita el VIH a su hijo/a de manera directa son muy altas, afortunadamente con los nuevos medicamentos que existen, si la mujer recibe el tratamiento adecuado, el/a niño o niña que nazca tiene muy buenas oportunidades de nacer sin el virus.

» El virus puede ser transmitido durante el momento de nacer al atravesar el canal de parto y entrar en contacto con la sangre infectada de su madre, por lo que se prefiere hacerles cesáreas a las mujeres portadoras del virus que van a dar a luz.

» El virus también puede ser transmitido cuando la mujer amamanta a su hijo/a, ya que la leche materna tiene altos contenidos del virus.

Formas de Prevención:

Las formas de prevención para evitar adquirir y/o transmitir el VIH, son las mismas que para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual, es decir la abstinencia, fidelidad, el uso constante y correcto del condón y el cambio de comportamiento.

¿Cómo no se transmite?

Como dijimos en la lectura anterior, para que el VIH se transmita es necesario entrar en contacto con cualquiera de los líquidos que ya dijimos: sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna.

Recordando que la primera barrera de protección que tenemos es nuestra piel sana, sin heridas.

Por lo tanto, el VIH no se transmite: al dar la mano a una persona infectada, al darle un abrazo, un beso, compartir los baños, los servicios sanitarios, la ropa, tomar agua en el mismo vaso, compartir alimentos, bañarse en una piscina, trabajar en el mismo espacio físico, por estornudos, por comer alimentos preparados por una persona con VIH o sida, ni por picaduras de insectos.

Si la enfermedad avanza sin tratamiento, se presentarán otras enfermedades oportunistas más severas pudiendo en muchos casos desencadenar en la muerte.

MATERIAL DE APOYO 1: Guión Sociodrama

Carlos es un joven de 17 años que acaba de terminar el bachillerato y está aprendiendo el oficio de mecánica automotriz. A esta edad ya ha tenido varias relaciones sexuales, pues su padre pensó que para hacerlo hombre era necesario llevarlo donde las trabajadoras sexuales, desde hace 6 meses tiene como novia a Sarita y tienen planes de vivir juntos.

Sin embargo, deciden tener relaciones sexuales antes de que llegue la fecha para compartir sus vidas, como están enamorados y confían el uno en el otro no se piden la prueba de ELISA y tampoco usan preservativos.

Sarita sale embarazada, va a la Unidad de Salud más cercana y le dice la doctora que la atiende, que ahora es regla hacerle la prueba del VIH a toda mujer que está embarazada.

La manda para el laboratorio a que le tomen la prueba y el resultado es positivo, llaman a Carlos para hacerle la prueba y también es portador del VIH.

MATERIAL DE APOYO 2: Preguntas para analizar el sociodrama con la dinámica "La Pecera"

Círculo del centro (los 1)

¿Cuál es el problema que presenta el sociodrama?

¿Ese problema afecta por igual a hombres y mujeres?

Círculo del medio (los 2)

¿Cuál es la causa de este problema?

¿Piensan ustedes que son las mismas causas para hombres y para mujeres?

Círculo de afuera (los 3)

¿Qué podemos hacer para solucionar este problema?

¿Es la misma solución para hombres y para mujeres?

TEMÁTICA 5: COMPORTAMIENTOS DE RIESGO Y SU RELACIÓN CON EL VIH PARA LA SEGURIDAD DE LA PAZ MUNDIAL

MATERIAL DE LECTURA 1: El VIH-sida como amenaza a la paz mundial

Desde el inicio de la pandemia, las poblaciones uniformadas han tenido dentro de sus filas muchas personas que viven con VIH o sida. Durante mucho tiempo fueron consideradas poblaciones de riesgo, (ahora ese término ya no se utiliza, y se ha cambiado por poblaciones con conductas o prácticas de riesgo); esto se debe a los desplazamientos forzados a los que se ven sometidas la población civil y la población uniformada, que también se aleja de su familia para auxiliar en situaciones de desastre o en conflictos bélicos, que requieren de su presencia para defender la soberanía de su país, entre otras cosas. Esta situación les facilita adoptar conductas sexuales de riesgo al tener mayor número de parejas sexuales, generalmente sin protección.

Por lo tanto, el VIH-sida influye directamente en la capacidad militar, lo que se refleja en las estadísticas de personal infectado, por ejemplo, en tiempos de paz la relación de infección de las estructuras militares y policiales son de dos a cinco veces más altas que en la población civil; en época de conflicto sube considerablemente de un 20%hasta el 50%.

El VIH y el sida junto con la inseguridad mundial forman un círculo vicioso, debido a que en los conflictos armados las personas que viven en el lugar del conflicto o en situación de desastre natural o provocado por el hombre (guerras), a menudo se desplazan en masa y son víctimas de violencia sexual y viven situaciones de inmensa pobreza que en ocasiones les obliga a tener relaciones sexuales por dinero o por alimentos para sobrevivir.

El Consejo de Seguridad de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) ha reconocido que el sida afecta la seguridad mundial y lo planteó como un problema sanitario. El 18 de julio año 2000, adoptó la resolución 1308, que “hace un llamado a los estados miembros a desarrollar estrategias eficaces para la educación, capacitación, prevención y la realización de pruebas voluntarias y confidenciales del VIH-sida a todas las fuerzas uniformadas nacionales, en particular a las tropas desplegadas internacionalmente. ”

UNIDAD 4

CON SOLIDARIDAD SOMOS MEJORES PERSONAS

TEMÁTICA 1: DERECHOS Y DEBERES DE LAS PERSONAS CON VIH O SIDA

MATERIAL DE LECTURA 1:

La Ley y Reglamento de prevención y control de la infección provocada por el VIH[14], fue **publicada en el Diario Oficial de El Salvador el 23 de noviembre de 2001**

Extracto del documento

La ley tiene como objetivo:

1- Prevenir, controlar y regular la atención de las personas que viven con el VIH.

2- Definir la Política Nacional de Atención Integral ante el VIH

3- Garantizar los derechos y deberes de las personas viviendo con el VIH-sida

4- Garantizar los derechos individuales y sociales de las personas viviendo con el VIH-sida.

La ley del VIH tiene 8 principios básicos:

» **Confidencialidad:** toda persona que vive con VIH-sida tiene derecho a que su diagnóstico, exámenes y el avance de su enfermedad sea tratado con reserva.

» **Continuidad:** la atención que las autoridades den a las personas que viven con VIH, debe de ser continua.

» **Calidez:** el personal de salud debe tratar a la persona con dignidad, respeto y sensibilidad humana.

» **Integridad:** deben existir lineamientos y obligaciones de atención integral ante el VIH.

- Debe de existir un modelo de atención en salud en todos los establecimientos.

14. Versión popular, Ley y Reglamento de prevención y Control de la Infección provocada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) , Plan Internacional 1ª edición 2005.

- Toda persona que vive con VIH-sida debe ser atendida en su entorno, ya sea biológico, social y cultural, en armonía con el medio ambiente.

» **Calidad:** es necesario utilizar los avances técnicos y científicos para lograr beneficios y disminuir los riesgos en la salud del individuo.

» **No discriminación, igualdad, equidad:** todas las personas con VIH-sida tienen los mismos derechos y obligaciones que aquellas que no lo tienen. La atención en los centros de salud debe ser igual para todas las personas, independientemente de su sexo, nacionalidad, raza, religión, orientación sexual, ocupación y condición socioeconómica.

» **Información:** toda persona tiene derecho a recibir información veraz y científica sobre el VIH-sida, cómo se transmite y previene.

» **Corresponsabilidad:**

- Identificar a los actores sociales y su participación en la problemática del VIH-sida.
- Definir y priorizar los problemas de las personas que viven con VIH-sida
- Planificar, organizar, implantar y controlar la atención integral de las personas con VIH-sida.
- Atender eficientemente las necesidades de las personas con VIH-sida utilizando los recursos disponibles.
- Considerar a las personas con VIH en la unidad y respetar los criterios médicos.

MATERIAL DE LECTURA 2:

Derechos y obligaciones de las personas con VIH- sida[15]

Derechos:

1-Derecho a la no discriminación, equidad e igualdad: Ser tratadas con dignidad, sin discriminación ni estigmatización. Estos también son derechos de nuestros familiares y personas allegadas.

2-Derecho a la atención médica: debemos contar oportunamente con todos los servicios de salud que necesitemos.

3-Derecho a la confidencialidad: nuestro expediente debe de ser tratado con mucha reserva.

15 Versión popular, Ley y Reglamento de prevención y Control de la Infección provocada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH, Plan Internacional 1ª edición 2005.

- Nadie que no esté involucrado en nuestro caso puede acceder a la información.
- Ningún médico, enfermera, paramédico, o personal de hospitales o centros de salud, pueden informar nuestro estado de salud a nadie.
- Los miembros de equipos multidisciplinarios que hagan visitas a casa de personas con VIH-sida, no pueden comentar nada a otra persona que no sea el/a interesado/a.

4- Derecho al trabajo y estabilidad laboral:

- El trabajo que realizamos no debe poner en riesgo nuestra salud.
- No nos pueden desmejorar el sueldo.
- No pueden quitarnos nuestras prestaciones .
- No pueden desmejorar nuestras condiciones laborales.
- Tampoco podemos ser despedidos por tener VIH-sida, siempre y cuando continuemos haciendo un trabajo de calidad.
- Si nos despiden por tener VIH-sida, sin otro motivo nos podemos amparar al código de trabajo y poner la denuncia en las instituciones correspondientes.

5-Derecho a la educación: podemos recibir educación ya sea en escuela pública o privada, sin ser excluidos. Además el centro educativo tiene la obligación de mantener la confidencialidad sobre el diagnóstico del/a estudiante, sus padres, hijos/as, cónyuge y otros familiares que tengan VIH.

6-Derecho a la participación organización y congregación: podemos participar en grupos sociales, cívicos, culturales, religiosos, deportivos, políticos y otras actividades legales.

7-Derecho a la familia: todas las personas tenemos derecho a casarnos y por consiguiente a formar una familia y nadie puede ser obligado a esterilizarse por tener VIH o sida.

- Es obligación del Ministerio de Salud, Seguro Social, Hospitales privados y todos aquellos que prestan servicios de atención en salud, orientar a las personas a tener prácticas sexuales seguras; y a las parejas que antes de tener hijos/as se hagan las pruebas de sangre para detectar el VIH. Si el resultado de las pruebas es positivo, deberán someterse a tratamiento para disminuir los riesgos de transmitir el Virus a sus hijos/as.
- Toda mujer embarazada debe ser orientada para realizarse su prueba de detección del VIH.
- Si la prueba es positiva, debe proporcionársele el tratamiento médico para protección del bebé.
- Estas pruebas son gratuitas en los establecimientos de salud del Ministerio y en el Hospital Militar.

» Las/os niños/as adolescentes que viven con VIH-sida gozan de todos los derechos que otorgan las leyes del país.

» Si los/as niños/as adolescentes no viven con sus familiares, el Estado debe cuidarlos y darles albergue.

Obligaciones de las personas con VIH o sida:

1- **Prácticas sexuales:** (artículos 9 y 10 de la ley) todas las personas, especialmente las que han adquirido el VIH-sida, están obligadas a practicar la sexualidad de manera responsable, para evitar la transmisión del virus a otras personas. Debemos usar métodos de prevención.

2- Las personas que saben que tienen el virus, tienen la obligación de decirlo a su pareja sea estable, eventual o casual, para tomar las medidas de prevención y proteger así su salud.

3- **Donaciones:** las personas viviendo con VIH-sida no podrán donar órganos, sangre, semen, óvulos, leche materna u otros tejidos humanos. A menos que estos vayan a servir para investigaciones científicas autorizadas. Si no hace caso de esto y otra persona resulta infectada, responderá ante la ley según el código penal.

MATERIAL DE LECTURA 3:

Historia de Pedro y Rosita

Hace tres meses Pedro se juntó con Rosita con la idea de formar una familia, parecía que todo iba bien en la pareja, sin embargo, hace un mes aproximadamente Pedro empezó a sentirse mal, despertándose en la madrugada con la ropa empapada de sudor, después le dio una diarrea bien fuerte que no se le quitaba con nada y empezó a adelgazar. Rosita se preocupó y le dijo que fuera a la Unidad de Salud para que lo examinaran y dijeran qué tenía, él no quería ir pero finalmente su compañera lo convenció.

Cuando llega a la Unidad de Salud, lo mandan para el hospital porque le dicen que está bastante mal y que lo van a hospitalizar, llega al hospital, lo ingresan y le toman los exámenes sin decirle para que se los están tomando. Uno de los exámenes que le toman es la prueba del VIH, un par de días después llega el doctor a la cama de Pedro y en medio de los otros pacientes le dice “mirá estás bien amolado, tenés sida y te vas a morir rápido, eso te pasa por andar de arriba abajo metiéndote con a saber que clase de gente”.

Pedro se queda muy triste y preocupado por la noticia, además de sentirse mal por la forma en que el doctor le dio la noticia, él piensa que eso no es correcto pero no sabe qué hacer.

A la hora de visita llega Rosita y encuentra a Pedro llorando, éste no quiere decirle qué le pasa y ella le dice que para que se sienta mejor le va a dar la buena noticia de que está embarazada, Pedro se siente peor y le dice que eso no lo va a ser sentir mejor en este momento.

Pedro sale del Hospital ya restablecido, se reúne con sus compañeros de trabajo y se va una noche a parrandear. Se encuentra con una amiga y tiene relaciones sexuales desprotegidas, luego regresa en la madrugada a su casa.

Encuentra a Rosita muy enojada teniendo los dos una fuerte discusión. Rosita le dice que tiene que considerarla porque va a tener un/a hijo/a; entonces Pedro se acuerda del diagnóstico que le dieron en el Hospital, le cuenta a su compañera lo que tiene y le dice que cuando estaba ingresado le dijeron que la llevara a pasar consulta para que a ella también le hagan la prueba del VIH.

Finalmente convence a Rosita, recibe consejería, le hacen la prueba de VIH y sale positiva. Los dos son portadores del virus, sólo que Pedro ya entró a la fase sida y Rosita aún no, a ella le dan medicamentos para proteger al niño/a.

La doctora que atiende a Rosita le dice que no se preocupe que todo va a salir bien ya que ahora con los medicamentos los/as niños/as tienen buenas posibilidades de nacer sanos, además la aconseja sobre el estilo de vida saludable que ambos tienen que llevar para poder estar juntos más tiempo.

Cuando Pedro regresa a su trabajo lo reciben contentos porque es un buen elemento y es el hombre de confianza del jefe. Pedro decide contarle a su jefe lo que tiene porque así le será más fácil estar pidiendo permiso para asistir a sus consultas.

Después de que le cuenta al jefe, observa que ya no lo tratan igual y que más bien todos quieren alejarse de él, hasta que el día de pago, el jefe de recursos humanos le dice que está despedido porque ya no trabaja como antes.

Pedro se queda muy sorprendido, sin saber que hacer y además le preocupa perder el trabajo ahora que su esposa está embarazada.

TEMÁTICA 2: EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN NO FAVORECEN LA PREVENCIÓN EN VIH

MATERIAL DE APOYO I:

Casos de análisis

Caso 1:

Los padres de Carmencita son portadores del VIH, a la niña se le han practicado los exámenes y está negativa, pero en la comunidad se ha regado el rumor de que la niña también es portadora del virus, así que mandan una carta a la escuela para que la saquen, por que puede infectar a los/as otros/as niños/as con las que juega.

¿Piensa usted que solo con jugar pone en peligro a sus compañeros/as?

¿Si usted es el/a director/a de ese centro que le respondería a la comunidad?

¿Es estigma o discriminación?

Caso 2:

Usted se cae de las escaleras y se rompe la pierna, llega al hospital, le hacen los análisis porque lo van a operar, su examen de VIH resulta positivo y el doctor dice que no lo va a operar porque él no se va arriesgar a infectarse.

¿Es correcta la actitud del doctor?

¿Si usted es el/a director/a del hospital, que haría para evitar que se den estos problemas?

¿Es estigma o discriminación?

Caso 3:

Usted es trabajador/a sexual y un cliente por no pagarle le da una puñalada por la espalda, sus compañeros/as le llevan al Hospital, en el hospital pasa mucho tiempo y no lo atienden, cada vez que pregunta porque no lo atienden le responden que tienen otros casos más urgentes que atender, que además usted solo/a se la buscó y que lo más probable es que tenga sida.

¿Es correcto que no la/o atiendan por ser trabajador/a sexual?

¿Por ser trabajador/a sexual usted es portador/a del VIH?

¿Es estigma o discriminación?

Caso 4:

Usted es parte de un grupo del ejército que ha estado fuera del país en una misión, al regresar haciendo maniobras militares resulta herido y está perdiendo mucha sangre, lo llevan de emergencia al hospital, le toman exámenes entre ellos la prueba voluntaria del VIH y resulta positivo, cuando se presenta de nuevo al cuartel usted tiene miedo a que le den de baja por ser portador del VIH y puede representar un riesgo para la institución.

¿Es cierto que por ser portador del VIH, se convierte en un riesgo para la institución? Si o no y ¿por qué?

¿Es cierto que el ejército le puede dar de baja por ser portador del VIH? Si o no y ¿por qué?

¿Qué piensa usted que puede hacer el ejército para evitar el estigma y discriminación de sus compañeros por ser portador del VIH?

¿Existe estigma o discriminación dentro del ejercito?

TEMÁTICA 3: PRÁCTICAS DE CUIDADO Y SOLIDARIDAD EN VIH O SIDA

MATERIALES DE APOYO 1: Ejercicio 1 "Sugerencias para cuidar nuestra salud en VIH"

Indicaciones: En una hoja de papel, escribe la forma de cumplir con las sugerencias para cuidar la salud y prevenir el VIH.

Algunas sugerencias para cuidar la salud y prevenir el VIH:	Cómo cumplir estas sugerencias:
» Higiene diaria	
» Higiene sexual	
» Si ves que la persona con la que vas a tener relaciones sexuales tiene algo que te parece raro como: ronchas, costras blancas, verrugas, secreción, mal olor, lo mejor es que: uses preservativo o condón en todas tus relaciones sexuales.	
» Tomar licor de forma moderada o no hacerlo.	
» Darse un tiempo para pensar en uno/a mismo/a.	
» Si estas en pareja es conveniente que pidas la prueba de VIH antes de tener relaciones sexuales.	
» Si vas a tener un encuentro sexual casual usa siempre preservativo.	
» Recuerda que los otros métodos anticonceptivos no previenen el VIH.	

» Si tienes una ITS, no tengas relaciones sexuales, además las ITS son una fácil puerta de entrada para el VIH.

» Si tú tienes el VIH, usa siempre preservativo o condón, esto te ayudará para no infectar a otros/as y para que tú no corras el peligro de reinfectarte con un virus más fuerte que el que ya tienes.

¿Estos hábitos nos ayudan solo a nosotros/as o pueden ayudar a otros?

Los hábitos saludables nos ayudan de manera directa a nosotros/as mismos/as, pero también, ayudan de varias formas a las personas que nos rodean, por ejemplo si nosotros nos sentimos bien, hacemos el ambiente donde nos encontramos más agradable.

En lo que se refiere a la prevención del VIH-sida, si estamos sanos, evitamos infectarnos y si ya tenemos el virus viviendo en nuestro cuerpo, no lo propagamos.

Ya sabemos que el VIH, afecta de una u otra manera a toda la sociedad en todos los niveles y que según las estadísticas, la enfermedad está afectando en un gran porcentaje a los/as jóvenes y a las personas en edad productiva y reproductiva cuyas edades están comprendidas entre los 15 y 49 años.

MATERIAL DE LECTURA 2:

Solidaridad en VIH

La solidaridad busca el bien común, nos vincula a otras personas por un mismo interés, es la necesidad de apoyar a otros/as y sentirnos apoyados/as. Por ejemplo cuando sucede un terremoto u otro desastre todos/as buscamos ayudar a quienes más lo necesitan y se trabajan largas horas para rescatar a los sobrevivientes que muchas veces son personas desconocidas. Todo se hace por el deseo de ayudar.

Este mismo sentimiento de solidaridad es de suma importancia que lo pongamos en práctica con las personas con VIH-sida, pues hasta el momento las personas que sufren esta enfermedad han estado bastante solas; si bien es cierto hay muchas instituciones trabajando por el beneficio de ellos/as en varios aspectos proveyéndoles de alimentación, vivienda, medicamento, entre otras cosas, carecen de algo fundamental para el ser humano, el afecto y el amor que puede ser proporcionado por amigos/as, compañeros/as y familiares.

Ya vimos que el sida también es un desastre mundial que amenaza la paz y seguridad del planeta, afecta a millones de personas alrededor del mundo, cada vez es más frecuente conocer al menos una persona que tenga VIH-sida.

¿Qué medidas de solidaridad podemos tomar para cuidar nuestra salud sexual y reproductiva y prevenir el VIH-sida?

1- Podemos hacer campañas que promuevan los beneficios de que los hombres asistan con regularidad al médico.

2- Campañas para promover la toma de prueba de cáncer de próstata.

3- Campañas para promover la toma de prueba de cáncer de mama y de útero.

4- Campañas informativas sobre qué es el VIH-sida.

5- Sensibilizar a las personas para integrar a la sociedad a las personas con VIH-sida.

6- Sensibilizar en nuestros lugares de estudio y trabajo para disminuir el estigma y la discriminación hacia las personas con VIH-sida.

7- Pero sobre todo, campañas para promover las relaciones sexuales responsables, saludables, placenteras y protegidas.

TEMÁTICA 4: PREVENCIÓN Y ATENCIÓN EN VIH A NIVEL PERSONAL E INSTITUCIONAL

MATERIALES DE APOYO 1: "Política integral sobre VIH, sida, ITS y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la FA de El Salvador 2008-2012"

OBJETIVOS DE LA POLÍTICA.

a.- Objetivo General.

Fortalecer la respuesta integral de la Fuerza Armada de El Salvador al VIH, sida e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) integrada a la respuesta nacional y al fiel cumplimiento de la ley nacional de prevención y control del VIH y promover la Salud Sexual y Reproductiva en la población de alta en la FA, sus beneficiarios y derechohabientes, con un enfoque de derechos humanos y de género, en el marco de los compromisos nacionales e internacionales.

b.- Objetivos específicos.

1) Disminuir las condiciones de vulnerabilidad y los comportamientos de riesgo, incentivando los factores protectores con base en los Derechos Reproductivos.
2) Reforzar la Prevención de la infección VIH, sida e ITS en la Fuerza Armada de El Salvador con énfasis en la promoción, educación y participación del personal de alta en la FA.
3) Mejorar, con calidad, la Atención Integral al VIH, sida e ITS en la red de servicios de Sanidad Militar.
4) Fortalecer el Sistema de Vigilancia en VIH, sida e ITS, así como el control de la gestión y el Sistema Integral de Información.
5) Impulsar la Promoción de la SSR en la Fuerza Armada de El Salvador con enfoque de Género y Derechos Humanos.
6) Incrementar la Coordinación Interinstitucional, sectorial e intersectorial.

MATERIALES DE APOYO 2: "Comité de prevención y control del sida; COPRECOS El Salvador"

MISIÓN

- El Comando de Sanidad Militar, a través de COPRECOS desarrollará programas de prevención, atención médica, educativa y psicológica en VIH, sida e ITS, a fin de mantener el personal de beneficiarios y derechohabientes de manera permanente en adecuadas condiciones de salud.

VISIÓN

- Ser un Comité especializado en la prevención del VIH, sida e ITS, a fin de evitar nuevas infecciones en el personal de la Fuerza Armada.

QUIÉNES LA INTEGRAN

COPRECOS está conformado por: un director, un coordinador, un auxiliar, una secretaria y un equipo multidisciplinario constituido por: el médico infectólogo, psicología, trabajo social, enfermería y técnico/a en medicina preventiva. Además en las Unidades Militares se cuenta con un sub-comité multidisciplinario de VIH-sida-ITS, que está integrado por: medicina, psicología y/o trabajo social, jefe de clínica (enfermero/a), capellán o pastor y jefe de personal.

Cuenta con un sistema de referencia al que el personal militar puede accesar desde diferentes puntos del país.

- Laboratorio Clínico (Hosp. Militares)
- Servicios de Hospitalización (HMC)
- Unidad de Emergencia
- Unidades Militares (Enfermerías)
- Banco de Sangre
- Hospital Militar Regional
- Referidos del Sistema Nacional de Salud.

ACTIVIDADES DE COPRECOS

Proporciona atención integral a los derechohabientes y maneja los contactos de las personas cuya prueba de VIH resulta positiva:

- Atención Médica.
- Atención Epidemiológica.
- Atención Psicológica.
- Consulta de especialidades.
- Referencia a las Instituciones que se requieran.
- Atención Sociofamiliar .
- Manejo de Contactos.
- Atención Grupo Familiar .
- Grupos de Autoayuda.
- Educación permanente (ej. enfermedades oportunistas, adherencia a la Terapia antirretroviral (TAR), nutrición y otros).

Las personas con VIH o sida reciben atención en diferentes momentos: atención ambulatoria, atención hospitalaria, atención de sus contactos. En las diferentes situaciones puede ser atendido por el equipo multidisciplinario. También es importante mencionar que se brinda atención a la familia de la persona con VIH y sida, enseñándoles la forma correcta de cuidarles tomando en cuenta las medidas universales de bioseguridad. Cuando es necesario, se les brinda apoyo para aceptar el proceso de muerte de un ser querido.

UBICACIÓN

Comité de Prevención y Control del sida

COPRECOS Fuerza Armada de El Salvador

Hospital Militar Central, 2do. Nivel Torre Hospitalaria

Tel. (503) 2250-0080 ext. 3128

e-mail: coprecoselsalvador@gmail.com

IV. GLOSARIO

Adherencia - Estricto cumplimiento de una terapia basada en la prescripción de drogas con el propósito de evitar la resistencia a los medicamentos. Esto podría ser muy difícil si tomamos en cuenta el número de medicamentos involucrado, la frecuencia con que deben tomarse, los efectos secundarios y la prolongada duración del tratamiento.

Antirretroviral - Una droga que inhibe el mecanismo de replicación de ciertos retrovirus como el VIH.

AZT- Un medicamento que retarda el crecimiento del VIH (conocido como nucleósidos análogos de drogas antivirales).

Carga viral- La cantidad del VIH presente en la sangre o en el semen.

Célula CD4 (linfocito)- Un glóbulo blanco también conocido como célula T- 4. Este tipo de células coordina las respuestas del sistema inmunológico ante episodios de infección. Las células T – 4 constituyen el principal blanco del VIH.

Condón – una delgada funda protectora que cubre el pene durante el sexo vaginal, anal u oral con el fin de prevenir enfermedades de transmisión sexual o embarazos. También se dispone de condones femeninos que se colocan en el interior de la vagina.

Diarrea – presencia de heces acuosas, poco compactas y frecuentes.

Efectos secundarios – consecuencias - generalmente negativas - que los medicamentos tienen en ciertas personas además de los factores positivos que se supone aportan. Por ejemplo, en algunas personas un fármaco podría provocar mareos, dolor de articulaciones, náuseas, etc.

Enfermedad transmisible – una enfermedad causada por un agente infeccioso específico, - o por sus productos tóxicos - que tiene su origen en la transmisión de ese agente o de sus productos tóxicos desde una persona infectada a un huésped susceptible.

Enfermedad infecciosa – una enfermedad causada por un germen (bacteria, virus, hongo, parásito).

Epidemia – una enfermedad que ataca a un gran número de integrantes de la comunidad en forma simultánea.

Epidemiología – el estudio de la salud en poblaciones específicas y la aplicación de este conocimiento al control de problemas de salud global.

Eczema – una enfermedad caracterizada por piel rojiza y escamosa, erupciones y picazón. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Fluido vaginal – las secreciones producidas al interior de la vagina. Durante la etapa de excitación sexual el volumen de estas secreciones suele aumentar con el fin de lubricar la vagina en preparación al coito.

Genitales – los órganos sexuales: en el hombre, el pene y los testículos y en la mujer la vagina y el útero.

Heces – productos de desecho del intestino; excremento; deposiciones.

Hepatitis – una enfermedad viral infecciosa que inflama el hígado causada por uno de una serie de virus (hepatitis A, B, C, D, E o G).

Hombre 'gay' – un homosexual activo que se identifica como 'gay' o que se ha integrado a la comunidad gay, o ambas cosas. Los programas de educación hacen una distinción entre hombres gay y otros hombres con tendencia homosexual.

Hombre homosexualmente activo – un hombre que practica actividades sexuales con individuos de su propio sexo, independientemente que se identifique como 'gay', heterosexual o bisexual.

Ictericia – una condición a veces provocada por una infección (hepatitis) que causa que los ojos, la piel y la orina adquieran un color amarillo intenso. Puede provocar daño hepático.

Incidencia – el número de casos nuevos de una enfermedad en una población definida a lo largo de un período de tiempo también definido (generalmente, se mide anualmente).

Infección — gérmenes (bacterias, virus, o parásitos) presentes en el cuerpo. Una infección no siempre producirá una enfermedad.

Infección oportunista - - una infección que rara vez causaría una enfermedad en personas cuyos sistemas inmunológicos estuviesen intactos, pero puede tener peligro de muerte para alguien que padezca del VIH.

Inmunización – una inyección u otro tratamiento médico destinado a proteger a una persona contra una enfermedad infecciosa específica.

Intervención temprana – un tipo de tratamiento administrado a una persona que padece el VIH caracterizado por atacar las etapas iniciales de la enfermedad con el fin de evitar su avance.

Látex – un tipo de goma natural que se emplea en la fabricación de condones, guantes quirúrgicos y otros artículos muy delgados y flexibles.

Líquido pre- eyaculatorio – un líquido transparente que recubre la uretra durante la estimulación sexual y puede ser liberado antes de la eyaculación.

Neumonía – una infección de los pulmones que suele producir tos, fiebre y dificultades respiratorias. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Pandemia - Una enfermedad que afecta o ataca a la población de una extensa región.

Paperas (Parotiditis) – una enfermedad viral altamente contagiosa y muy común en niños, que causa la inflamación de las glándulas salivales. Todo niño debería ser vacunado contra las paperas. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Parásito — Una planta o animal que vive sobre o en el interior de otra planta o animal, habitualmente provocando algún daño en su "huésped".

Práctica de riesgo en VIH – cualquier tipo de comportamiento, sexual o no, que pueda transmitir el VIH.

Prevalencia – el número total de individuos de una población que presentan un atributo o enfermedad en un momento determinado, dividido por el total de la población en ese momento.

Profilaxis – un tratamiento o el suministro de fármacos que tienen por objeto prevenir una infección o enfermedad.

Programas de intercambio de agujas/ jeringas – programas autorizados que distribuyen o venden agujas, jeringas y otra parafernalia de drogas limpia o esterilizada y se encargan de desechar los elementos usados en la forma adecuada. Asimismo, proporcionan información de salud pública a los usuarios de drogas intravenosas (UDI).

Promoción de la salud – una visión amplia, holística y medioambiental de la salud, con énfasis en la equidad y la justicia social, como un medio para mejorar la salud a través de la educación, la movilización social y la abogacía.

Réplica – copia que el virus produce de sí mismo.

Resistencia a las drogas – característica que puede darse cuando el VIH experimenta cambios genéticos al momento de replicarse. A través de la mutación de su material genético el virus logra evadir la acción de una droga o de toda una clase de drogas.

Rubéola – también llamada Sarampión Alemán, es una enfermedad viral que puede causar defectos de nacimiento en bebés de madres que han contraído la enfermedad en las etapas iniciales de embarazo. Todo niño debe ser vacunado contra la rubéola. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Saliva – el líquido producido por las glándulas salivales de la boca.

Sarampión – Es una enfermedad viral muy contagiosa y común en niños, que causa manchas rojas en la piel y va acompañada de intensos estados febriles. Todo niño debe ser vacunado contra el sarampión. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Secreción nasal – mucosidad que se origina en el interior de la nariz.

Semen – líquido viscoso y blanquecino que contienen espermatozoides y que es excretado por el pene durante el orgasmo.

Sexo anal – práctica sexual que involucra la penetración del pene en el ano (recto) de la pareja.

Sexo oral – práctica sexual durante la cual, la boca de una persona entra en contacto con los genitales o el ano de otra persona.

Sexo seguro, práctica sexual segura – actividad sexual que no implica el intercambio de secreciones corporales como semen, líquido pre-eyaculatorio, fluidos vaginales o sangre.

Sexo vaginal – práctica sexual que involucra la penetración del pene en la vagina.

Sistema inmunológico – el conjunto de elementos del cuerpo humano que combate las agresiones de los agentes patógenos (causantes de enfermedades) a fin de mantener la salud.

Terapia combinada – el uso de dos o más tipos de tratamiento combinados para obtener resultados óptimos en términos de reducción del VIH/ sida y reducción de la toxicidad del virus.

Toxoplasmosis – una infección que puede dañar los ojos, el sistema nervioso central y, en ocasiones, algunos órganos internos. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Transfusión – la transferencia de sangre, o de un componente sanguíneo, de una o varias personas (donantes) a otra (receptor).

TB – una enfermedad (tuberculosis) que generalmente afecta los pulmones.

Vacuna – una inyección de gérmenes inactivados (muertos) o atenuados (debilitados) que tiene como fin activar al sistema inmunológico del cuerpo a producir anticuerpos de un germen específico.

Varicela – una enfermedad viral altamente contagiosa y muy común en niños, que provoca erupciones en la piel llamadas vesículas. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Vigilancia – el permanente seguimiento de todos los aspectos de la ocurrencia y propagación de una enfermedad

VIH – virus de inmunodeficiencia humano, el virus que causa el sida.

Vómito – (emesis) la expulsión forzada de los contenidos del estómago a través de la boca.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abot, Chris; Rogers, Paul; Sloboda, Jonh. Respuestas globales a amenazas globales. Seguridad sostenible para el siglo XXI. Documento de trabajo. Fundación para las Relaciones Internacionales y el Diálogo Exterior (FRIDE), Oxford Research Group. Junio 2006.
2. Andrew Koch,"Briefing:The US in Africa" ("Informe: Estados Unidos en África"), Jane's Defence Weekly (12 de enero de 2005).
3. Asociación Mexicana de Educación sexual, A.C.(AMES), y la Asociación Mexicana para la Salud Sexual (AMSSAC) "Hablemos de salud Sexual", Esther Corona, México, D.F. Mayo 2004
4. CEPAL "Declaración de Santiago, reunión de la mesa directiva ampliada del comité especial sobre Población y Desarrollo del período de sesiones de la CEPAL" Santiago de Chile, marzo 2004.
5. Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA, Conferencia Internacional de Población y Desarrollo, El Cairo 1994.
6. Family Care International, en consulta con diferentes ONG, individuos y agencias multilaterales y de Naciones Unidas, "Los objetivos y Desarrollos del Milenio y la Salud Sexual y Reproductiva", Nueva York 2005.
7. http://geosalud.com/sida/PruebasVIH.htm
8. http://www.sfaf.org AIDs Foundation
9. http://www.minsal.cl/ici/conasida/consejeria.html
10. http://www.haztelaprueba.org.mx/nota.asp?id=10853
11. http://www.salud.gob.mx/conasida/otraspub/manualsida/cap06.pdf
12. http://www.censida.salud.gob.mx/interior/prevencion.htm
13. http://correo-gto.com.mx/notas.asp?id=79071
14. Ministerio de Salud pública y Asistencia Social, "Protocolos de atención para personas viviendo con VIH/SIDA", El Salvador, 2005.
15. Ministerio de Salud Pública y asistencia social, Programa Nacional ITS/VIH/SIDA "Ley y reglamento de Prevención y Control de la infección de la infección provocada por el Virus MSPAS, Boletín Informativo de la situación del VIH- Sida en El Salvador Enero-Octubre 2007

16. Fuente: Base de datos del Programa Nacional de ITS-VIH-SIDA. 2004- 2007

17. *Sistema Único de Monitoreo, Evaluación y Vigilancia Epidemiológica del VIH-sida. SUMEVE. 2008.

18. Programa Nacional ITS, VIH, SIDA 2001

19. Programa Nacional ITS, VIH, SIDA 2008

20. Ministerio de Educación, Fondo Global El Salvador,"Manual de Información básica sobre prevención de VIH/SIDA", San Salvador 2005.

21. Ministerio de la Defensa "Política Integral sobre VIH, SIDA,ITS y Promoción de la Salud sexual y Reproductiva de la Fuerza Armada de El Salvador, 2008-2012. San Salvador 2008.

22. MSPAS. Plan Estratégico Nacional para la prevención, atención y control del VIH, SIDA e ITS. Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA. San Salvador, El Salvador, 2005.

23. Organización Mundial de la Salud, World Health Report 2004 (Informe sobre la salud en el mundo 2004)

24. Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida (ONUSIDA) y Organización Mundial de la Salud (OMS) 2007. Situación de la epidemia de sida: informe especial sobre la prevención del VIH : Diciembre de 2007. Ginebra. Suiza.

25. Resolución 1308 (2000) del Consejo de Seguridad sobre la responsabilidad del Consejo de Seguridad en el mantenimiento de la paz y la seguridad internacionales: el VIH/SIDA y las operaciones internacionales de pacificación", Naciones Unidas (17 de julio de 2000).

26. St. Children's Research Hospital, Fondo Global El Salvador, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, San Salvador 2005. "Curso de capacitación en ITS/ VIH/SIDA, para promotores de salud en El Salvador"