



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2006-
2007

TESIS

"FALTA DE INTERES EN LA PLANIFICACION FAMILIAR EN
LA MADRES DE 20 A 25 AÑOS EN EJIDO MORELIA
(VICTORICO RODOLFO GRAJALES) MUNICIPIO DE
ALTAMIRANO CHIAPAS."

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

CRISTIAN BENJAMIN SANCHEZ GOMEZ

ASESOR DE TESIS:

MTO: MALAQUÍAS GARCÍA PÉREZ

OCOSINGO, CHIAPAS; 19 DE FEBRERO DE 2022.

ÍNDICE	
INTRODUCCION.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: FALTA DE INTERÉS DE LA PLANIFICACIÓN.....	5
META.....	5
OBJETIVOS.....	5
DESCRIPCIÓN DE LA ALTERNATIVA DE LA PROPUESTA.....	5
DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN.....	6
Historia.....	7
Dirección.....	7
Datos:.....	7
Colegios y Escuelas en Morelia (Victórico Rodolfo Grajales).....	11
FUNDAMENTACION.....	12
Que es planificación familiar.....	27
Desventajas.....	28
Los beneficios de la planificación.....	29
Métodos de planificación familiar.....	43
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	53
Resumen.....	55
Palabras claves:.....	55
summary.....	56
KEY WORDS.....	56
Diagnóstico del proyecto.....	57
Preguntas de investigación.....	57
Justificación del estudio.....	58
Beneficios científicos esperados.....	58
METODO UTILIZADO.....	59
Diagnóstico de la comunidad.....	59
Encuesta.....	59
Mis resultados.....	60
Tabla y graficas.....	61
METAS.....	64
Bibliografía.....	66

Anexos67

INTRODUCCION

En Chiapas sus comunidades son vistas por la alta cantidad de sobre población que tiene las familias a pesar de que tienen bajos recursos, esto se da por falta de información a planificación familiar, ya que no tienen los suficientes recursos para todas las regiones tanto como tojolabales y tzeltales, este problema es muy visto ya que la pobreza en las familias de las comunidades de Chiapas es extrema, tienen una baja calidad de vida y es necesario que el estado de México vea por su pueblo, ya que los recursos para sus comunidades son muy pocas.

Hoy en día la planificación familiar se concibe como un derecho humano ya que este hace referencia a tener acceso a todos los derechos de salud, cabe destacar que debería ser gratuito y que todas las clínicas de la población, tanto como hospitales y regímenes deberían contar con métodos gratuitos para su gente, esto con el fin de que las familias tengan una mejor calidad de vida, ya que esto se considera como un derecho humano.

Para que estos retos y desafíos sean resueltos el campo de salud debería dar acceso a exponer los servicios de salud sexual y reproductiva, esto para lograr parar la pobreza extrema que presentan las comunidades de bajos recursos de México.

Esta meta que es planificación familiar reconocerá los avances que se tengan en la población cuando sea aplicada, ya que su población mejorara su calidad de vida y habrá un crecimiento para la población, los recursos mejoraran para cada familia.

Como complemento, integro mis metas planteadas, mis objetivos, para que en un determinado tiempo, mis resultados sean los deseados, con mi participación y la información que yo contengo de fuentes confiables brindare a la comunidad planteada, los beneficios y la información necesaria para que tengan una información digna y confiable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: FALTA DE INTERÉS DE LA PLANIFICACIÓN

Lo que he notado últimamente en estos últimos años en el ejido Morelia Chiapas es que las mujeres adolescentes de 20 a 25 años son las que tienen más hijos a su corta edad tienen de 2 a 3 hijos y por lo visto sus hijos vienen casi de la misma por lo cual da una referencia de que no conocen los métodos de planificar y tienen muy poco interés en cuidarse.

META

Infórmales los beneficios que les brinda planificar

Informarles el grado de efectividad que tiene cada método de planificación

OBJETIVOS

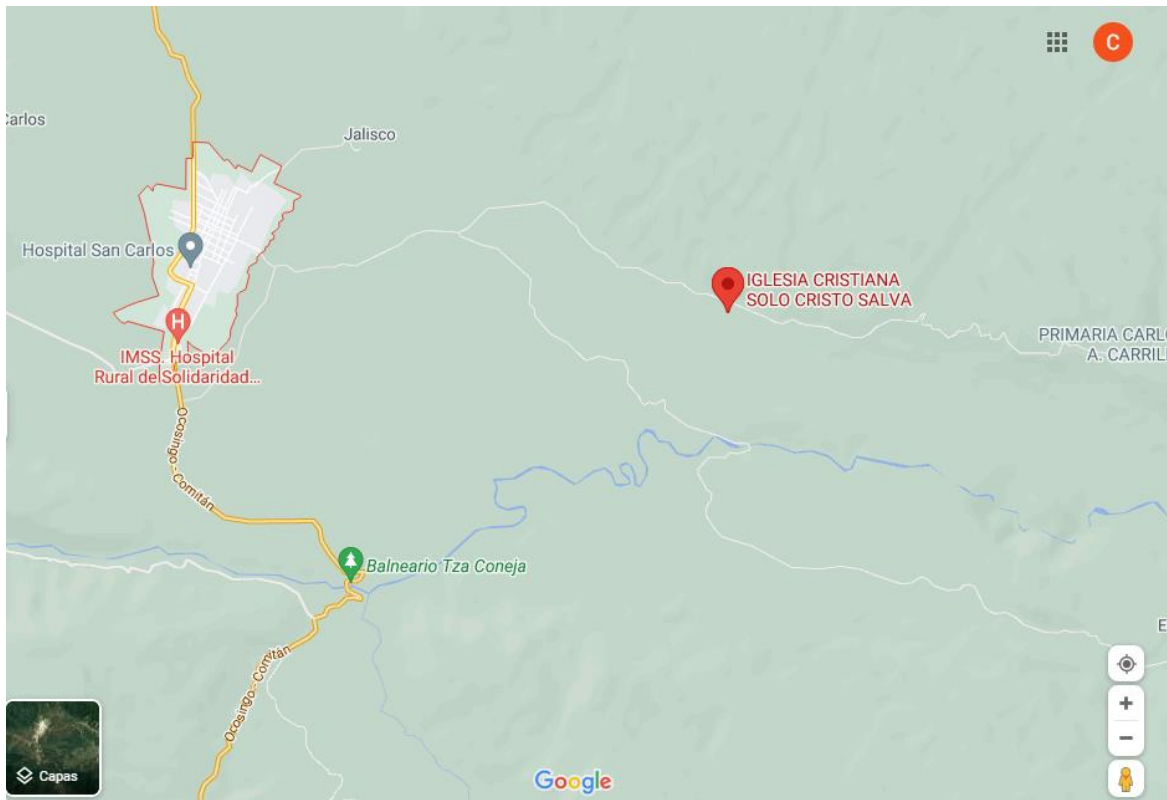
- ✓ Analizar el problema del porque no quieren planificar
- ✓ Buscar información sobre la planificación en sitios confiables
- ✓ Hacer una campaña informativa, para poder brindarles la información necesaria de los beneficios que tiene una buena planificación.
- ✓ Darles a conocer los tipos de planificación
- ✓ Clasificar los métodos de planificación explicar su uso, explicarles las ventajas, desventajas

DESCRIPCIÓN DE LA ALTERNATIVA DE LA PROPUESTA

Si no llego a cumplir mis objetivos planteados mi actividad solo quedara para una información de su propia clínica situada en la comunidad del ejido morelia

DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

Ilustración 1 ubicación de la comunidad ejido Morelia



Referencia: [Altamirano - Google Maps](#) en esta página web está ubicada Morelia(victorico Rodolfo Grajales)

HISTORIA

La historia de Morelia (Victorico Rodolfo Grajales) me lo dio a conocer el señor Miguel, cuenta que antes las tierras eran baldías ya que no tenían dueños, Los primeros que llegaron a estas tierras fueron gente de diferentes lugares, después gentes que vivían cerca de esos terrenos, gentes que vivían alrededor de esos terrenos en los cerros se podría decir, se enteraron de la llegada de las demás personas a esos terrenos, por lo cual decidieron unirse a ese grupo de personas, las primeras casas fueron de paja y de sácate, Morelia fue fundada en 1945, el ejido Morelia empezó con ese nombre pero pasando aproximadamente 10 años le cambiaron el nombre por Victorico Rodolfo Grajales, esta comunidad cambió de nombre por que pasaban diferentes partidos de la política, y por eso le dieron un cambio al nombre de esta comunidad, desde ese momento quedó como Morelia (Victorico Rodolfo Grajales), en 1994 surgió el levantamiento armado contra el zapatismo, tanto como en Morelia como en otros lugares, el 7 de enero detuvieron a mucha gente de Morelia hubieron muertos y hasta hoy en día siguen con esa inconformidad, aunque ahora ya están en paz aún queda ese remordimiento por las personas que mataron en ese año, hoy en día el ejido ha crecido, hay paz en la comunidad y sigue creciendo día a día.

DIRECCIÓN. La comunidad de ejido Morelia (Victorico Rodolfo Grajales) lo podemos encontrar a 7.6 km en dirección este del pueblo de Altamirano (estado de Chiapas), ejido Morelia tiene una altitud de 1246 metros

DATOS: en ejido Morelia (Victorico Rodolfo Grajales) tiene un 99% de población indígena, el 90% ya cuenta con celulares y teléfonos de casa.

A continuación en la siguiente tabla mostraremos los cambios que han tenido las personas de ejido Morelia, mostraremos como han disminuido el número de hijos

en algunas familias, la población que llega de otras partes y se establecen en ejido Morelia, el avance que han tenido en su razonabilidad y el grado de escolaridad que en este ejido ha avanzado.

Otros datos demográficos en Morelia (Victórico Rodolfo Grajales):

2020

2010

Tabla 1 en esta tabla mostraremos los cambios de la población y de las personas.

Índice de fecundidad (hijos por mujer):	2.52	6.46
Población que proviene fuera el Estado de Chiapas:	0.07%	0.00%
Población analfabeta:	9.93%	12.28%
Población analfabeta (hombres):	2.19%	6.46%
Población analfabeta (mujeres):	7.74%	18.66%
Grado de escolaridad:	6	4.60
Grado de escolaridad (hombres):	6.78	5.51
Grado de escolaridad (mujeres):	5.21	3.61

Referencia: [Morelia \(victórico Rodolfo Grajales\) \(Chiapas\) Altamirano, localidad mexicana \(pueblosamerica.com\)](#)

En la siguiente tabla viene el número de desempleo que hay en este ejido , como ha incrementado la economía y los cambios que hay en la viviendas

Tabla 2empleo, economía y viviendas en ejido Morelia

	2020	2010
Población ocupada laboralmente mayor de 12 años:	32.87%	21.54%
Población ocupada laboralmente mayor de 12 años (hombres):	56.52%	40.89%
Población ocupada laboralmente mayor de 12 años (mujeres):	8.84%	0.36%
Número de viviendas particulares habitadas:	289	263
Viviendas con electricidad:	99.31%	95.92%
Viviendas con agua entubada:	97.92%	92.35%
Viviendas con excusado o sanitario:	86.51%	97.45%
Viviendas con radio:	33.56%	23.47%
Viviendas con televisión:	67.82%	40.31%
Viviendas con refrigerador:	12.46%	5.10%
Viviendas con lavadora:	0.35%	0.00%
Viviendas con automóvil:	2.08%	1.02%

Viviendas con computadora personal, laptop o tablet:	0.00%	0.00%
Viviendas con teléfono fijo:	0.00%	0.00%
Viviendas con teléfono celular:	38.75%	4.08%
Viviendas con Internet:	0.69%	0.00%

Referencia: [Morelia \(victórico Rodolfo Grajales\) \(Chiapas\) Altamirano, localidad mexicana \(pueblosamerica.com\)](http://pueblosamerica.com)

En la siguiente tabla abordaremos datos sobre las diferentes edades de los habitantes de este ejido (Morelia)

Tabla 3 datos de la pirámide de edades del pueblo Morelia (Victorico Rodolfo Grajales)

Franja de edad	Número de mujeres	Número de hombres	Total habitantes
Bebés (0-5 años)	95	99	194
Jóvenes (6-14 años)	172	173	345
Adultos (15-59 años)	376	386	762
Ancianos (60 años o	36	32	68

más)

Referencia: [Morelia \(victórico Rodolfo Grajales\) \(Chiapas\) Altamirano, localidad mexicana \(pueblosamerica.com\)](#)

COLEGIOS Y ESCUELAS EN MORELIA (VICTÓRICO RODOLFO GRAJALES)

- [ALBERT EINSTEIN JARDIN DE NIÑOS](#)
- [JOSE MARIA MORELOS Y PAVON PRIMARIA](#)
- [TELESECUNDARIA 916 ALBERT EINSTEIN](#)
- [Colegios y Escuelas en Morelia \(Victórico Rodolfo Grajales\)](#)

Referencia: [Morelia \(victórico Rodolfo Grajales\) \(Chiapas\) Altamirano, localidad mexicana \(pueblosamerica.com\)](#)

FUNDAMENTACION

Unidad I. Antecedentes históricos

La prescripción más antigua de la anticoncepción parece estar contenida en el Papiro de Petric o Nahum, que fue escrito en el año 1350, Desde épocas primitivas se usaba hierbas y extractos de plantas considerados con propiedades anticonceptivas. Las duchas vaginales de zumo de limón y extracto de vaina de caoba eran de uso común para ellos y se sabe hoy día que esta combinación es fuertemente espermicida.

En el antiguo Egipto se utilizaban diferentes formas de preparados intravaginales que actuaban como barreras o como espermicidas. Las preparaciones en forma de pasta o de pesario aplicados en la vagina y en el cuello, eran bien conocidas en la antigüedad

Aristóteles fue el primero en mencionar la anticoncepción, consideraba que el aceite de cedro, por su suavidad al ser untado en la matriz que tuvo contacto con el semen, impedía la concepción. Hoy se sabe que realmente el aceite reduce la movilidad de los espermatozoides, Los griegos usaban la anticoncepción postcoital situándose la mujer en cuclillas, lo que aumentaba la presión intrabdominal, para intentar expulsar el semen de la vagina.

También practicaban el coito interrumpido y la limpieza vaginal, Soranus, ginecólogo griego del siglo II, les recomendaba a las mujeres que dieran siete

saltos hacia atrás después del coito. A las mujeres europeas se les recomendaba que hicieran mover la rueda de un molino cuatro veces a media noche. El aborto era utilizado como método de control de la natalidad tanto por las civilizaciones griegas como romanas. Hipócrates describía la inserción de sustancias a través del cuello uterino utilizando tubos de plomo huecos, mientras que los romanos empleaban plumas de patos con propósitos similares.

Para los antiguos hebreos la anticoncepción se practicaba con la continencia sexual y la utilización de pesarios de barrera como el tampón de algodón llamado mokh, aunque parece que tenían conocimiento acerca de la época fértil del ciclo sexual de la mujer, ya que Moisés señalaba un lapso de siete días desde el final de la menstruación hasta el período de menstruación.

En el mundo islámico de la Edad Media, al no ser prohibida la anticoncepción por la religión, se permitían numerosas medidas de control de la natalidad tales como la expulsión del semen de la vagina mediante violentos movimientos del cuerpo, el uso de fumigaciones intravaginales diversas y el empleo de supositorios anticonceptivos vaginales. Entre corrientes a favor y otras en contra de la anticoncepción se debate todo el período de la Edad Moderna y no es hasta principios del siglo XX, cuando la enfermera Margaret Higgins Sauger, conmovida por la miseria y sufrimiento de las familias numerosas de barrios pobres de New York y tras la muerte de una mujer a consecuencia de un aborto criminal, crea una clínica para estos fines en Brooklyn en 1916; dedicando así toda su vida al control de la natalidad. En 1915, Marie Stopes encuentra a Margaret y se suma al movimiento de control de la natalidad abriendo una clínica en Londres en 1921. Hasta inicios de la década de los años setenta los servicios de planificación

familiar no estaban en mano de personal médico, pues estos temas no eran incluidos en los programas de estudio de las escuelas de medicina y fue la aparición de “la píldora” lo que produjo un cambio al comprobarse que esta tenía efectos secundarios graves.

La Historia de los diferentes métodos anticonceptivos Coito interrupto o reservatus, El coito interrupto o retiro del órgano masculino durante el acto sexual, se supone que se ha empleado en todos los tiempos. Todas las comunidades humanas parecen conocer su uso y de él se tiene verdad, El coito interrupto es mencionado en la Biblia. Este método fue vilipendiado por cristianos y judíos debido a la interpretación de que Onán fue castigado por Dios por eyacular fuera.

El coito reservatus o coito sin eyaculación era utilizado en la antigua China bajo El coito interrupto o coito interrumpido como le llamamos ahora es el método más antiguo de anticoncepción masculina. En Europa se ha usado durante siglos y contribuyó a reducir la tasa de fecundidad. En América Latina cerca del 18% de las parejas lo usan o lo han usado alguna vez, aunque tiene alta tasa de fracaso. Es un método inocuo, no requiere supervisión médica y también es cierto que tiene muchos detractores.

Método de la temperatura basal

Surge este método en el siglo XIX a partir de los estudios de Squire y Jacobo en 1808, quienes argumentaron el aumento de la temperatura basal corporal en la segunda mitad del ciclo menstrual. Sin embargo, debido a que el conocimiento sobre la fertilidad y el ciclo menstrual era escaso, se asoció erróneamente la menstruación con la ovulación, pensándose que el período más fértil del ciclo era el que seguía a la menstruación. En 1928 Van de Velde demuestra la relación existente entre el cambio de la temperatura basal y la función del cuerpo lúteo y unos diez años después se correlaciona con los cambios hormonales.

Método del calendario

En 1930 Ogino, de Japón y en 1933 Knaus, de Austria, demostraron que la ovulación se produce entre las menstruaciones y no durante estas, y encontraron que había un tiempo relativamente constante entre el momento de la ovulación y la menstruación siguiente. Para Ogino el período fértil era de ocho días y para Knaus era de cinco días.

Método del moco cervical.

A principio de la década de los años setenta, John y Evelyn Billings proponen su método de la ovulación basándose en la descripción hecha por Pouchet, en 1847, de las características del moco cervical durante el ciclo menstrual y en los estudios del moco en relación con la ovulación realizados por Viergiver y Pommerenke, en 1944, donde se plantea que este aumenta y cristaliza como hoja de helecho durante los días ovulatorios.

Introducir el mercadeo social para posicionar prácticas sexuales protegidas mediante el uso del condón masculino constituyó un acontecimiento inédito en Cuba y una experiencia que revistió connotaciones muy particulares porque puso a prueba la capacidad de gestión y el desempeño de los encargados de llevarlo a vías de hecho y porque trajo aparejado, finalmente, el posicionamiento de la herramienta para su aplicación en las estrategias de cambios de comportamientos en salud.(9) Aunque los condones masculinos se expenden en otros países en todo tipo de establecimiento comercial, una característica particular en el contexto cubano es que hasta el año 2001, con el inicio del mercadeo social, solo se vendían en farmacias, lo que conllevaba a que en su adquisición se presentaran barreras, tanto sociales como psicológicas, amén de que tampoco se hacía visible el producto en las vidrieras de esos establecimientos.(9) El estigma que caracterizaba el manejo público de las relaciones sexuales y el uso del condón masculino como medio de protección, favorecía que las personas se sintieran cohibidas, tanto para venderlos como para adquirirlos.(9) El temor a los padres y familiares en los adolescentes, y a comentarios por los adultos, entre otros, constituían obstáculos para que se adquiriera el condón en la farmacia, en presencia del dependiente y de otros compradores, que en la mayoría de los casos eran personas conocidas de la comunidad que adquirirían medicamentos.(9) 591 El uso del condón no se promocionaba en las farmacias, y no se permitía que se hiciera en los medios de comunicación social, por lo que el desconocimiento acompañaba las relaciones sexuales, de ahí que las personas estuvieran sujetas al contagio de las enfermedades de transmisión sexual y por supuesto, al VIH SIDA.

La estrategia de mercadotecnia social se resume en propiciar la adquisición y uso al tener disponibilidad de condones masculinos de alta calidad, distribuidos en todo el país, en lugares, horarios y precios accesibles, informando y educando sobre las ventajas de una relación sexual protegida.(9) Años atrás se puede

apreciar cómo se debate dónde y cómo los llamados dispositivos intrauterinos fueron utilizados por primera vez. Se sabe que durante siglos se controló la reproducción de los camellos en la travesía por el desierto introduciéndole piedras redondas en el útero. Tanto Hipócrates como Aristóteles mencionan tal práctica de turcos y árabes que fue muy utilizada y en la actualidad algunas tribus la continúan practicando.

El ser humano utilizó objetos de artesanía y materiales de todo tipo como el vidrio, el marfil, la madera y el ébano, la plata y el oro y el platino incrustado de diamantes que se introducían en la cavidad uterina con resultados muy variables. Como vemos, los dispositivos, considerados como una técnica moderna, constituyen en realidad algo cuyo origen se remonta a tiempos muy antiguos.

Se muestra por primera vez el uso del condón; hay una escena del arte paleolítico que está en la cueva de Les Combarelles, y que se señala como una de las primeras pinturas que representan algún tipo de actividad coital o copulación entre un hombre y una mujer, la más antigua de las que se tiene registro. Es interesante incluirlo en el tema del condón porque muchos sitios de internet que hablan sobre el tema, aseguran que en estas pinturas aparece un condón, pero concretamente eso tiene poco sustento y es improbable. En cuanto a la historia de los preservativos o condones como métodos 'barrera' para la prevención de enfermedades venéreas se han fabricado con diversos materiales como el lienzo, la calabaza, el cuero, la seda, el papel aceitado, la vejiga de pez o carey, tejidos animales, entre otros. Los fabricados con intestinos de animales, eran cosidos cuidadosamente en una extremidad, mientras que la otra punta tiene una cinta que permite mantenerlos apretados una vez colocados. Median 34 mm de ancho (mientras que los actuales miden 52 mm, 18 mm más anchos que los antiguos ingleses). Según los expertos, esos preservativos estaban destinados a hombres que frecuentaban casas de prostitución. No se empleaban como anticonceptivos

sino para evitar enfermedades de transmisión sexual, especialmente la sífilis. Se cree que antes de ser usados se sumergían en leche tibia para que se ablandaran. Estos preservativos de tripa se fabricaban a mano, posiblemente eran muy caros y la idea era utilizarlos varias veces. No se sabe cómo es que se conservaron hasta la actualidad.

El condón se utilizaba también para evitar la fecundación. Su nombre es objeto de discusión, como que el Rey Carlos I de Inglaterra encargó al Dr. Cundum o Condom la fabricación de fundas con tejidos animales (tripa de oveja) como métodos anticonceptivos y evitar también enfermedades venéreas provenientes de las meretrices de la época. También se dice que la palabra condón proviene del latín que significa receptáculo. Se menciona en la civilización humana desde los egipcios quien desde el año 1000 a.c. lo fabricaban de lienzo.

El preservativo, uno de los métodos más antiguos, fue descrito por primera vez en el siglo XVI como "una vaina para el pene confeccionada con lino y destinada a evitar la transmisión de la sífilis". Existen ilustraciones de condones antiguos, sin embargo no tuvieron difusión hasta dos siglos después, no sin ser criticados y causar escándalo en diversos medios, por lo que fue llamado por algunos "la revolución de las francesas. A Hipócrates se le confirma el uso de un tubo de plomo para insertar medicamentos o pesarios en úteros humanos con el objetivo de evitar la descendencia.

En Egipto, al menos desde 1000 a.c. se utilizaban fundas de tela sobre el pene. La leyenda del rey Minos (1200 a.c.) hace referencia al empleo de vejigas natatorias de pescado o vejigas de cabra para retener el semen. El primero que lo denominó “profiláctico” fue el famoso médico italiano Gabbrielle Falloppio (1523-1562). En su obra “De morbo gallito” refiere haber inventado un condón de lienzo utilizado en 1100 hombres, para cubrir solamente el glande, ninguno de los cuales fue infectado de sífilis. Saxonía poco tiempo después describía el uso de un condón más largo, para todo el pene, pero con el aditamento de preparaciones herbarias que podrían considerarse, como los primeros intentos de utilización de sustancias espermicidas.

En el siglo XVII se encontraron condones de tripas de pescado en el Castillo de Dudley en Inglaterra que se supone pertenecieron a los soldados de Cronwell y del Rey Carlos I de Inglaterra durante la guerra civil que duró desde 1642 a 1646, con el objetivo de prevenir las enfermedades venéreas y se denominaron “gorras inglesas”. En 1861 aparece en el New York Times la primera propaganda de un preservativo, promocionando los “Condomes franceses del Dr. Power”, sin embargo doce años después (1873), el congresista Comstock hizo aprobar una ley de la ilegalidad de éstos anuncios incentivando el control de la natalidad, basado en preceptos cristianos que a la larga ocasionó estragos desde el punto de vista epidemiológico, sobre todo en lo referente al uso por parte de la tropas expedicionarias americanas que incursionaron en la primera guerra mundial, prohibiéndoselos el entonces Secretario de Guerra norteamericano por inmoral y anticristiano y en consecuencia los norteamericanos mostraron la tasa más alta de infección venérea entre todas las tropas que incursionaron en dicha conflagración mundial. Sería Franklin D. Roosevelt quien permitiría la entrega a las tropas de paquetes profilácticos con ungüentos antisépticos y condones. En 1930 se comienza la producción masiva de condones de Látex en los Estados Unidos de Norteamérica.

Existen otras referencias en cuanto a la historia del condón y a su origen; por ejemplo, también se señala que la primera descripción de un condón se encontró en la obra de Falopio, cuya pretensión fue lograr la protección contra la sífilis, aunque existen otras teorías sobre el origen de esta vaina. Se ha sugerido que algún trabajador de un matadero medieval tuvo la ocurrencia de que las membranas delgadas de un animal lo protegían contra la infección. El origen de la palabra "condón" también es desconocido; una de las teorías favoritas es que se llama así por el nombre de su inventor, el señor Condón o Contón, un cortesano de Carlos I; otros evocan la etimología latina *condus*, que para los romanos significa receptáculo.

En 1870 aparece el primer preservativo de caucho, de calidad aún mediocre y poco práctico. En el 2000, el Museo Británico de Londres expuso por primera vez los preservativos más antiguos del mundo que se conservan, de alrededor de 450 años, que fueron encontrados en excavaciones hechas en los años 80 del pasado siglo en el Castillo de Dudley, en el centro de Inglaterra. Los ejemplares expuestos corresponden a los siglos XVI, XVII y XVIII. Llama la atención que estos ejemplares son tan finos como los que se fabrican actualmente de manera industrial con látex. En la actualidad se ha perfeccionado y la más moderna tecnología está relacionada con la incorporación a éste de una fabricación a base de silicona con lo que aumenta la sensibilidad durante la relación sexual. La aparición en varios colores se introdujo en años recientes. El preservativo en buen estado de conservación más viejo del mundo se ha exhibido actualmente, en pleno verano del año 2013, en un museo de Austria. Este condón está intacto y posee varias características especiales: es del año 1640, puede usarse varias veces y posee un manual de usuario escrito en latín. Además, está fabricado con 100 % de tripa de cerdo y tiene una especie de cinturón para ajustarlo al cuerpo del caballero. El libro de instrucciones que acompaña este profiláctico recomienda que el usuario lo sumerja en leche hirviendo antes de utilizarlo, para evitar el

contagio de enfermedades de transmisión sexual. Dicha reliquia fue encontrada en la ciudad de Lund, Suecia, y es uno de los 250 objetos antiguos relacionados con el sexo que están siendo expuestos en el Museo Estatal de Austria, como ya se refirió, inicialmente se confundió con papiro "papel", y eventualmente, los expertos se percataron de que se trataba de otro gran descubrimiento, de un condón antiguo. Durante esta época ya las enfermedades de transmisión sexual se habían convertido en una gran preocupación social. Según los investigadores este descubrimiento se hizo dentro de unos documentos pertenecientes a los años entre 1814 y 1830. Lo mejor de todo es la posibilidad de reutilización, ¿quién se atreve a usarlo más de una vez? Pues muy sencillo, en este tiempo de la historia solo había que mojarlos en leche para ablandar su aspereza y luego de usarlos los desinfectaban con agua tibia y se llenaban con un polvo tipo talco para su preservación.

En el papiro de Ebers, que es algo más moderno, hay una receta que dice: Para que una mujer deje de concebir durante uno, dos o tres años, tómense brotes de acacia, tritúrense con miel e introdúzcase en la vulva un lienzo empapado en la maceración. Si esto se analiza, se puede ver su fundamento: los brotes de acacia exudan hidratos de carbono polimerizados que cuando fermentan desprenden anhídrido láctico que forma ácido láctico, sustancia que destruye los espermatozoides. Quiere decir que la receta del papiro, por antigua, no está tan desprovista de fundamento científico. En este sentido, muchos métodos caseros como vinagre, jugo de limón, etcétera, han sido utilizados. En dicho papiro, también se describen el uso de hilas de lino impregnadas en un jugo ácido como medio contraceptivo, y que en la actualidad se emplea.

En muchas tribus africanas y de Oceanía los métodos anticonceptivos son muy extendidos actualmente. Por ejemplo, las mujeres de Sumatra se colocan una sustancia rica en ácido tánico en la vagina antes del coito y en la Guayana francesa los nativos utilizan las vainas de unas frutas que remedan la función de un preservativo. En 1932 Ogino en Japón, y en 1933 Knauss en Austria, descubrieron que en el ciclo de la mujer hay unos días fértiles y otros infértiles y que si se evita la relación sexual en los días fértiles, podía regularse la natalidad. Este método adquirió gran difusión hasta fines de los años 50 en que apareció la píldora. Solamente a principios del pasado siglo, dos mujeres, Mary Stones en Inglaterra y Margaret Sanger, en Estados Unidos, consiguieron llevar adelante campañas anticonceptivas. La segunda consiguió fundar una clínica de contracepción que comenzó a funcionar después de la primera guerra mundial.

La anticoncepción en el hombre tiene menos métodos pues solamente cuenta con el uso del condón y la abstinencia periódica. La vasectomía, que es un método permanente, ha venido practicándose desde los años de 1940 y se estima que más de 42 millones de parejas en el mundo dependen de ésta para su anticoncepción. En 1985, se introdujo una nueva técnica de vasectomía sin bisturí que fue desarrollada en China en 1974 por el doctor Li Shungiang. La información disponible sobre el empleo tradicional de plantas para regular la fecundidad, es inagotable; antiguos tratados de botánica, farmacopeas, sistemas de medicina tradicional como el Ayurveda de la India, los mencionan. Actualmente se investigan los principios activos de muchas plantas y la selección de éstas se hace por medio de computadoras electrónicas. Las especies más interesantes son probablemente las que se dan en países del tercer mundo como la Diospyros Tricolor Hiern, abundante en África y la Moringa Oleifera Lam de zonas tropicales de Asia y de uso abortivo. La planificación familiar ha sido reconocida como un elemento esencial de la atención primaria de salud, una intervención clave para mejorar la salud de mujeres y niños y un derecho humano para los individuos y la

familia. A pesar de los progresos impresionantes hechos en la regulación de la fecundidad humana, no está ni mucho menos resuelto el anticonceptivo perfecto y persiste la necesidad de seguir buscando métodos mejores. Es indudable que la anticoncepción tiene que figurar como elemento básico de la atención en medicina, pues el concepto de salud va más allá de la mera ausencia de enfermedad, ya que debe procurar el bienestar integral, tanto físico como mental y social y el conocimiento de sus orígenes, historia y evolución es fundamental.(9)

La agencia de Naciones Unidas para el Sida (ONU-SIDA) considera “un paso significativo y positivo” las declaraciones del Papa Benedicto XVI de que está justificado en algunos casos el uso del preservativo. “Este desarrollo reconoce que un comportamiento sexual responsable y el uso de preservativos desempeñan importantes papeles en la prevención del sida”, dijo el director ejecutivo de ONUSIDA, Michel Sidibé. “Esto ayudará a acelerar la revolución para la prevención del sida, al promover un enfoque basado en los derechos humanos para lograr el acceso universal a la prevención, el tratamiento y el apoyo” a los enfermos, agregó Sidibé. ONU-SIDA recuerda que ha trabajado estrechamente con el Vaticano en este aspecto, y que en 2009, el propio director ejecutivo mantuvo reuniones con el arzobispo Zygmunt Zimowski acerca de cómo evitar la transmisión del VIH de madres a hijos y cómo reducir la violencia sexual contra mujeres y niñas. “Juntos podemos construir un mundo con un número cero de nuevas infecciones, con cero discriminación y cero muertes relacionadas con el sida”, subrayó Sidibé. Con más de 7000 nuevas infecciones del VIH en el mundo cada día, ONU-SIDA aboga por un enfoque combinado de prevención que emplee métodos como el uso del condón, la circuncisión masculina, comenzar las relaciones sexuales más tarde, evitar la promiscuidad y reducir el estigma y la discriminación. También considera que el preservativo masculino es el medio más eficiente y disponible para reducir la transmisión del VIH y otras enfermedades sexuales. El Papa Benedicto XVI manifiesta en el libro-entrevista: La luz del mundo, El Papa, la iglesia y las señales del tiempo, Una conversación con el Santo Padre Benedicto XVI, del escritor Peter Seewald, que el empleo del preservativo está justificado en algunos casos. Pero insiste en que no es la

“verdadera” manera para combatir el sida, ya que es necesaria una “humanización de la sexualidad”. Para el Papa Ratzinger, “concentrarse solo” en el preservativo significa “trivializar” la sexualidad. 595 Puede haber algunos casos justificados (en el uso del condón), por ejemplo, cuando una prostituta utiliza un profiláctico. Ello puede ser el primer paso hacia una moralización, un primer acto de responsabilidad, consciente de que todo no está permitido y no se puede hacer todo lo que uno quiere, afirma el Papa. En la actualidad los condones gratuitos se distribuyen en el Sistema Nacional de Salud a través del médico de familia, las consultas especializadas de infecciones de transmisión sexual, ginecología y obstetricia así como planificación familiar.

El condón se usa ampliamente en muchos países y diversas culturas, su uso es mayor al de anticonceptivos orales y sigue siendo el método más conocido incluso en países desarrollados. El conocimiento y la reflexión por parte de los adolescentes con relación a los riesgos derivados de relaciones sexuales desamparadas son fundamentales para que los mismos puedan vivir el sexo de manera adecuada y saludable, asegurando la prevención del embarazo no deseado y de la contaminación por las enfermedades de transmisión sexual, además de ejercer un derecho que posibilita cada vez más al ser humano al ejercicio de la sexualidad desvinculado de la procreación.

Aunque muchos no lo crean, decenas de métodos anticonceptivos recurrieron las parejas a lo largo de la historia hasta antes de conocer el preservativo o la píldora. Si bien la gran mayoría no cumplía su cometido, algunos sí resultaban eficaces, pero no por eso eran menos extravagantes.

Crema de estiércol de cocodrilo.

Es uno de los primeros anticonceptivos de los que se tiene registro, de acuerdo con el llamado “Papiro de Petri” (primer texto médico del que se tiene noticia). La pasta preparada a base de estiércol de cocodrilo y miel era usada por las mujeres egipcias antes del coito. Según la revista Time, el estiércol crea un ambiente alcalino que hace imposible la supervivencia de los espermatozoides.

Agua del herrero.

En la antigua Grecia corrió la idea de que si las mujeres bebían el agua que los herreros usaban para enfriar los metales no quedarían embarazadas. Ocurre que el plomo las dejaba estériles o las mataba.

Mercurio caliente.

En el texto Sun SSu Mo se lee que las mujeres en la antigua China tomaban mercurio caliente y aceite con el estómago vacío para evitar el embarazo o causar un aborto. Naturalmente, esta práctica era muy peligrosa.

Estornudo anticonceptivo.

El médico romano Sorano de Éfeso (padre de la ginecología) recomendó a las mujeres durante el siglo II d.C. ponerse en cuclillas y estornudar después de una relación sexual para evitar la concepción. En el caso de las más fértiles, les decía que no quedarían embarazadas si saltaban siete veces lo más alto posible.

Papel de bambú.

En Asia se bañaba el papel de bambú con una sustancia ácida y se introducía en la vagina antes del acto sexual. En el Mediterráneo ocurría algo muy parecido, las mujeres usaban el ácido del limón como espermicida.

Testículo de comadreja.

Durante la Edad Media en Europa se creía que amarrar los testículos de una comadreja en la pierna de la mujer evitaba su embarazo.

Año de una liebre como amuleto.

En la Edad Media se creía mucho en los amuletos para evitar la concepción. Uno de ellos consistía en una especie de corona hecha con el año de una liebre.

Esponjas

. Para los seguidores del Talmud, libro de discusiones rabínicas sobre las leyes, tradiciones, costumbres, leyendas e historias judías, las esponjas de mar fueron por mil años unos buenos anticonceptivos.

Condomes de piel.

Por el siglo XVII, los condones estaban hechos con piel animales. De esa manera se evitaba la concepción y contraer enfermedades como la sífilis. Mucho antes, los romanos inventaron los preservativos de intestinos de cerdos bañados en leche. También hay datos de condones de concha de tortuga y cuernos. Mucho después iniciaría la producción del preservativo de látex.

Baños vaginales de soda.

En los años 50 se habló mucho del uso de la bebida gaseosa para baños vaginales; Las duchas vaginales no son métodos eficaces. En el antiguo Egipto, las mujeres de la realeza realizaban similar práctica con un juego extraído de las plantas de cicuta o té verde.

Unidad II. Planificación familiar

QUE ES PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Como lo dice (Cayetano, 2019) “La planificación familiar tiene el objetivo de ayudar a las parejas a no tener embarazos no deseados, ya que es un método para cuidarse que sirve para decidir en qué momento tener un hijo, también determina el número de hijos que una pareja desea tener, con este fin se izó la planificación familiar, también la planificación familiar brinda diferentes tipos de métodos, a la que más se adapten oh como mejor les convenga a las parejas, para planificar existen muchos métodos, esto engloba todo el conjunto de planificaciones utilizadas en las familias, que estén interesados en cuidarse para no tener muchos hijos, oh que estén muy cerca de la edad del otro”

El Control de la planificación

El control de tener una planificación da muchos beneficios, ya que puedes elegir en que momento tener familia oh en que momento quieres tener otro hijo, también te brinda el beneficio tanto como mentalmente ya que si aún no tienes los recursos necesario puede ser estresante la crianza de un hijo, te ayuda a decidir el número de hijos que desees tener y es una forma de controlar la sobrepoblación, al momento de tener relaciones te da seguridad ya que si aún no quieres tener un hijo el método de planificación te protege, si tienes diferentes parejas te ayuda a asegurar que no quedaras embarazada de quien no quieres, es una forma de cuidar a los nuevos seres, ya que si no es deseado podría tener una mala calidad de vida.

Ventajas de la planificación familiar

Las ventajas que brinda una planificación es que disminuye la cantidad de embarazos no planificados y disminuye el número de abortos que tienen las mujeres ya que en ocasiones se dan embarazos no deseados, ofrece mejor calidad para los hijos ya que te da esa opción de tener un hijo hasta que estés bien económicamente, y les dará a las mujeres seguir trabajando tranquilamente sin que un hijo sea una carga por no tener economía y esto brindará una buena atención para sus hijos. Y disminuye el embarazo a temprana edad, disminuye los riesgos de las mamas, ya que embarazarse rápidamente después de haber tenido un parto reciente, aumenta las complicaciones y el riesgo del bebé y de la madre.

DESVENTAJAS

La planificación familiar también puede tener algunas desventajas ya que en algunas mujeres podría caerles más a su cuerpo, provocándole dolores de cabeza o pérdida de peso, o aumento de peso, mareos y náuseas, esto es una afectación hormonal por eso se dan algunas afectaciones a la salud, también pueden haber efectos secundarios son menos probables pero más graves como la provocación de coágulos sanguíneos, accidentes cerebrovasculares, o un embarazo ectópico, aunque es raro ver estas complicaciones pero implica un riesgo, también existe planificación familiar natural, como tomar plantas para llegar a la esterilización de una mujer aunque a veces no suele ser muy efectiva, otra de las desventajas es que no te protegen de las enfermedades de transmisión sexual por lo que si sabes que tienes una planificación no recurren las personas a uso del condón, causan periodos irregulares, aumenta la probabilidad de tener diabetes si anteriormente presentaste una diabetes gestacional.

LOS BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN

el tener una buena planificación familiar tiene buenos beneficios ya que cuando tú decides embarazarte estas más al tanto de los cuidados de un embarazo, como los chequeos constantes y esto le da una mayor seguridad a que él bebe nazca fuerte y sano, ya que si llega ver un embarazo no deseado no puedes estar lo suficientemente segura de que te hayas cuidado oh de que hayas consumido un sustancia que puede ser dañina para él bebe, ya que para planear un embarazo se necesita de tener muchos cuidados antes de embarazarse como seria tomar ácido fólico esto sirve para prevenir algunos defectos de nacimiento como anencefalia y espina bífida, también planificar brinda más dinero para una familia pequeña ya que lo económico es algo muy importante ya que más dinero brinda más calidad de vida para los hijos, los padres tiene más tiempo para sus familias y tienen más tiempo para trabajar y también para tener más comodidades ya que lo más importante es tener calidad y no cantidad de vida, también ayuda a las mujeres a no embarazarse tan rápido ya que si apenas una mujer dio a luz, el embarazarse rápido puede ser un riesgo ya que por lo menos es recomendable esperarse 2 años para volverse a embarazar.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SEXUAL?

Los objetivos de la educación son muy variados, si bien se basan en la evidencia de que los humanos somos seres sexuados y que, desde la infancia hasta la muerte, este hecho, el hecho sexual humano, nos acompaña. La educación sexual pretende transmitir y contagiar una imagen de la sexualidad, entendida como un valor a promocionar, evitando confusiones entre lo que se hace y lo que se es. En

la educación se debe definir el poder del lenguaje, de su visibilidad y sobre todo de su invisibilidad debido a la gran cantidad de matices, expresiones y significados que pueden tener las palabras, los símbolos y los gestos a la hora de comunicarnos

En la educación sexual, más que dar una información científica y exhaustiva sobre la anatomía, fisiología y patología sexual, se pretende promover actitudes de comprensividad, vivenciando el respeto a las peculiaridades, generando dudas que lleven a clarificaciones, y propiciando el debate de los hechos frente al debate de los derechos. De este modo, llegaremos a redescubrir un nuevo modelo cultural sexual que promueva la sexualidad satisfactoria sin centrarla tanto en los genitales, favoreciendo una actitud crítica ante las campañas publicitarias enmascaradas que se contradicen con el mensaje que realmente parece que pretenden transmitir.

La educación sexual trata de aproximarse a las diversidades, de jugar con los mitos, errores y falacias sexuales. Ir más allá del objetivo aparente o utilizándolo en ocasiones. Ej: secretos de la abuela, virginidad, estrechas y estrechos, sinceridades y obligaciones, explicitaciones e implícitas... A través de la educación sexual se facilita la asunción con libertad de la propia identidad sexual, desarrollando una autoestima positiva, de manera que los jóvenes acaben entendiéndose mejor con su cuerpo, sus emociones y sus sentimientos.

El deseo es el campo más apasionante de la sexología y, con seguridad, el más enigmático y el más difícil. ¿Qué deseamos realmente hombres o mujeres? ¿De qué deseo hablamos? ¿Deseo de que nos deseen? ¿Deseo de no desear? ¿De qué hablamos cuando hablamos de deseo? En definitiva, la educación sexual

pretende despertar las coherencias del propio y exclusivo deseo, fomentando expectativas variadas del mismo en el individuo para vivenciar con gusto el propio mapa geográfico, sexuación, sexualidades y nuestra erótica.

También forma parte de esta ciencia descifrar los contenidos iconográficos de los medios de difusión cuando hacen referencia a la dimensión sexual.

Desenmascarar al sexo -que se hace- como regulador de audiencias televisivas y radiofónicas. Reconocer a los medios de comunicación como manipuladores de los deseos del individuo. El estudio crítico de la publicidad, las revistas, los cómics, videojuegos, internet, etc... es una parte crucial dentro de la educación sexual, además de cultivar la erótica, el amor, la intimidad, la seducción y la fantasía, la educación sexual aborda la temática anticonceptiva y preventiva desde perspectivas sexológicas y crea puentes de enlace con las familias.

LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

Representan a un grupo de padecimientos infecciosos que se transmiten predominantemente por contacto sexual. Algunos de éstos son considerados como de notificación obligatoria en la mayoría de los países, y continúan teniendo una frecuencia inaceptablemente alta, fundamentalmente entre gente joven en edad reproductiva y con vida sexual activa.

Las ETS, y sus complicaciones, no están distribuidas uniformemente entre la población, pues sólo algunos grupos específicos son los que se encuentran en riesgo de adquirirlas o transmitir las; a ellos se les debe reconocer con el fin de incluirlos en los programas de vigilancia y control. Hay también algunos subgrupos

de individuos que sufren particularmente las complicaciones; por ejemplo, las mujeres que inician su actividad sexual a edad temprana y que tienen varias parejas en lapsos cortos. La mujer embarazada es parte de un grupo especial prioritario para el control de las ETS, ya que estas infecciones pueden llegar a alterar el curso normal del embarazo, el parto, el puerperio y la lactancia, situación que compromete la salud del binomio madre-hijo.

Las ETS pueden constituirse en un evento intercurrente adverso en el curso del embarazo. Los patógenos transmitidos sexualmente juegan un papel importante en la etiología del embarazo ectópico, el aborto espontáneo, los mortinatos, la prematuridad, de las infecciones congénitas, perinatales y neonatales en el producto in utero y en el recién nacido, así como de las infecciones puerperales maternas.

LOS ADOLESCENTES SON CONSIDERADOS DE ALTO RIESGO PARA ADQUIRIR ETS POR LOS MOTIVOS SIGUIENTES:

desarrollan diversas infecciones a temprana edad; tienen relaciones sexuales sin ningún medio de protección; son biológicamente más susceptibles a la infección; tienen mayor posibilidad de contraer infecciones con curso clínico asintomático; son más reacios a solicitar consulta médica, ya que enfrentan múltiples obstáculos para utilizar los servicios de atención médica y, como agregado, reciben tratamientos empíricos sin una base comprobatoria de la etiología; además, no son sujetos de vigilancia epidemiológica en pareja y, finalmente, son ellos los que sufren las complicaciones tempranas o tardías durante su vida sexual.

El problema de las ETS no se conoce debidamente en México; las pocas clínicas especialmente instaladas con ese propósito atienden a un número muy limitado de hombres y trabajadoras sexuales, de tal manera que la información que se desprende de su actividad no es representativa de lo que ocurre en la población. Sin embargo, se ha estimado que la frecuencia de ETS en la población general fluctúa entre 0.1 y 0.5%; en cambio, para la población considerada como de alto riesgo, se calcula una frecuencia que va de 10 a 20%. La población más afectada se encuentra entre los 18 y 24 años de edad, y la relación hombre-mujer es de entre 7 a 10 por uno.

El propósito de este trabajo es presentar los aspectos más sobresalientes y actualizados del tratamiento y la prevención de las enfermedades adquiridas por contacto sexual; asimismo, se describen las manifestaciones clínicas de las mismas, que son lo suficientemente evidentes como para motivar la consulta médica. Se tomará en cuenta que es el médico general quien tiene el primer contacto con esos pacientes, de tal forma, que se ofrecerán algunos recursos clínicos y de laboratorio que permitan precisar el diagnóstico, respalden el o los esquemas de tratamiento y prevención y, asimismo, faciliten el seguimiento y la vigilancia epidemiológica de la población potencialmente expuesta al riesgo de contacto y transmisión.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

Clamidiasis

La clamidiasis es una de las enfermedades de transmisión sexual más comunes en el mundo y está provocada por la bacteria "Chlamydia trachomatis". Suele ser más frecuente en mujeres jóvenes y una de los principales problemas es que

suele ser asintomática, por lo que el afectado no sabe que está infectado y puede propagar la bacteria más fácilmente.

Cuando hay síntomas, estos suelen aparecer entre 1 y 3 semanas después del contagio y son los siguientes: dolor al orinar, dolor durante las relaciones sexuales, dolor abdominal, secreciones vaginales o del pene, dolor testicular y sangrado fuera de la menstruación. Algunos de estos síntomas son moderados y pueden desaparecer al cabo de un tiempo, lo que hace difícil su detección. Sin embargo, los tratamientos con antibióticos son eficaces y evitan que se desarrollen complicaciones que sí pueden resultar graves: esterilidad, enfermedad inflamatoria pélvica, infecciones de los testículos, etc.

2. Gonorrea

La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual muy común y está provocada por la bacteria “*Neisseria gonorrhoeae*”, que suele infectar la uretra, el recto, la garganta y, en el caso de las mujeres, el cuello uterino. Normalmente la gonorrea no provoca síntomas, aunque cuando lo hace, estos son los siguientes: dolor al orinar, secreción purulenta por el pene, hinchazón de los testículos, secreciones vaginales, sangrado fuera de la menstruación, dolor abdominal, dolor durante las relaciones sexuales, etc.

El tratamiento con antibióticos es efectivo para evitar que la gonorrea derive en complicaciones más graves como infertilidad, problemas en articulaciones, mayor riesgo de padecer otras ETS, transmisión de la bacteria al hijo durante el parto, etc.

3. Sífilis

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual muy común provocada por la bacteria “*Treponema pallidum*”, que origina una infección que cursa con inflamación de los genitales, el recto o la boca.

Esta primera fase de la sífilis puede curarse con antibióticos. Después de esta fase inicial, la bacteria puede mantenerse en estado de reposo durante décadas

antes de volver a activarse. De no tratarse, la sífilis puede desarrollarse hasta una etapa final con afectaciones graves en el corazón, cerebro y otros órganos, siendo potencialmente mortal.

4. Tricomoniasis

La tricomoniasis es una enfermedad de transmisión sexual común provocada por el parásito “Trichomonas vaginalis”. Los hombres infectados no suelen presentar síntomas, pero las mujeres afectadas por el parásito pueden sentir picor vaginal, dolor al orinar y sufrir secreciones vaginales con mal olor.

El tratamiento consiste en una terapia de administración de metronidazol, un medicamento que mata a los parásitos.

5. Virus de la Hepatitis B

La hepatitis B es una enfermedad provocada por un virus que se transmite por distintas vías. Una de ellas es el contacto sexual. Es una enfermedad hepática grave, es decir, el virus se desplaza al hígado y empieza a afectarlo de forma generalmente crónica, por lo que puede acabar derivando en una insuficiencia hepática, cáncer de hígado o cirrosis (tejido cicatrizado en el hígado).

No existe tratamiento, es decir, no hay cura. Sin embargo, sí que disponemos de una vacuna que evita que nos infectemos.

6. Virus del Herpes Simple (VHS)

El virus del herpes simple provoca una de las enfermedades de transmisión sexual más comunes: el herpes genital. Un herpes genital provoca dolor, picazón, llagas y costras en la zona de la vagina o del pene. Después de la infección, el virus va reapareciendo varias veces al año, es decir, estos síntomas van apareciendo y desapareciendo periódicamente.

No tiene cura y las vacunas siguen en fase de estudio. Sin embargo, existen medicamentos antivirales que pueden reducir la gravedad de los síntomas.

7. Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)

El del VIH es un virus que se transmite por contacto sexual y que puede provocar que se desarrolle la enfermedad del SIDA, la cual, de no aplicarse tratamientos, resulta mortal. Pueden pasar años hasta que el virus provoque la enfermedad, pero cuando lo hace, esta genera una debilitación grave del sistema inmune. El virus ataca a las células del sistema inmunológico, haciendo que los afectados no puedan combatir otras infecciones, dando lugar a una serie de síntomas: fiebre recurrente, adelgazamiento, diarrea crónica, fatiga persistente, etc.

Pese a no existir cura, disponemos de tratamientos basados en la administración de medicamentos que ralentizan el desarrollo de la enfermedad. Estas terapias han reducido notablemente el número de muertes por SIDA, al menos en los países desarrollados.

8. Virus del Papiloma Humano (VPH)

El virus del papiloma humano (VPH) es un patógeno de transmisión sexual muy común. Existen más de 100 tipos diferentes, siendo la mayoría responsables de provocar verrugas o cáncer.

Cuando aparecen las verrugas, las características de estas dependen del tipo de virus VPH que nos haya contagiado, pues pueden ser verrugas comunes (en manos), genitales, planas (en cara o piernas) o plantares (en los talones).

El virus del papiloma humano también puede inducir al desarrollo de cáncer, generalmente el cáncer de cuello uterino, que es la parte del útero que conecta con la vagina

9. Mycoplasma genitalium

Esta bacteria parasita las células epiteliales del tracto genital y del respiratorio. En mujeres, los síntomas más comunes son dolor abdominal, secreciones vaginales y, en determinados casos, infertilidad y abortos. En hombres, en cambio, provoca una infección de la uretra.

Pese a que el tratamiento con antibióticos suele ser efectivo, las autoridades sanitarias advierten que esta bacteria empieza a hacerse cada vez más resistente a los fármacos, cosa que puede acarrear problemas en un futuro cercano.

10. Ladillas

Las ladillas, también conocidas como “piojos púbicos”, son insectos de pequeño tamaño (generalmente de 1’5 milímetros) que se transmiten sexualmente y que infectan la región genital.

Estos piojos se alimentan de la sangre, cosa que explica su sintomatología, que suele ser básicamente picazón intensa. El tratamiento se realiza mediante cremas y champús que se pueden comprar sin necesidad de receta y que eliminan eficientemente el parásito y sus huevos.

11. Sarna

La sarna es una enfermedad de la piel provocada por “Sarcoptes scabiei”, un pequeño ácaro que se transmite por contacto piel con piel. Pese a que no cumpla estrictamente con su definición, la sarna también puede contagiarse durante las relaciones sexuales, por lo que puede considerarse como una enfermedad de transmisión sexual.

La principal sintomatología de la sarna es picazón intensa en las zonas de la piel que el ácaro ha mordido, la cual se acrecienta durante la noche. Los tratamientos se aplican encima de la propia piel y consiguen eliminar los parásitos y sus huevos.

12. Chancroide

El chancroide es una enfermedad de transmisión sexual provocada por la bacteria “Haemophilus ducreyi” y que afecta principalmente a la población de países subdesarrollados. La sintomatología más común es la aparición de úlceras

genitales de aspecto desagradable y que cursan con intenso dolor. Los hombres no circuncidados tienen mayor riesgo de padecer esta infección.

13. Vaginosis bacteriana

La vaginosis bacteriana es una enfermedad que se desarrolla cuando las bacterias que forman parte de la microbiota vaginal natural alteran su actividad y empiezan a crecer descontroladamente. Esto provoca una inflamación de la vagina con secreciones, dolor al orinar y escozor. Por lo tanto, los patógenos no se transmiten sexualmente. Sin embargo, pese a no conocer con exactitud el porqué de ello, las relaciones sexuales hacen aumentar el riesgo de padecerla. Es por ello que la catalogamos dentro de las ETS.

14. Virus del Molusco Contagioso

El molusco contagioso es una infección de la piel de origen vírico caracterizada por la aparición de protuberancias redondas en ella. La que afecta a los genitales es una enfermedad de transmisión sexual. Suele afectar solo a personas con el sistema inmune debilitado, en las que aparecerán erupciones en los genitales que no suelen provocar dolor, pero que pueden causar picazón y problemas de carácter estético.

15. Linfogranuloma venéreo

El linfogranuloma venéreo es una enfermedad de transmisión sexual provocada, de nuevo, por “*Chlamydia trachomatis*”. En este caso, la bacteria infecta distintos componentes del sistema linfático, una parte primordial del sistema inmunológico.

La infección suele convertirse en crónica y los síntomas más comunes son los siguientes: aparición de úlceras genitales, supuraciones por la piel, dolor al defecar, inflamación de los ganglios linfáticos, sangre en las heces. Con un tratamiento en base a antibióticos, el pronóstico de la enfermedad suele ser bueno, evitando complicaciones más graves.

16. Uretritis no gonocócica

La uretritis no gonocócica incluye todas aquellas infecciones de la uretra que se transmiten por vía sexual pero que no están provocadas por “*Neisseria gonorrhoeae*”.

Esta diferenciación se hace de acuerdo a procedimientos médicos, pues la uretritis que sí está causada por la gonorrea tiene asociados unos tratamientos concretos y distintos al del resto de patógenos que pueden infectar la uretra. Los síntomas más comunes son: secreciones blanquecinas del pene, dolor al orinar, irritación genital, secreciones vaginales, fiebre, dolor de estómago, etc.

17. *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina

“*Staphylococcus aureus*” resistente a la meticilina (SARM) es una cepa bacteriana que se ha vuelto resistente a la mayoría de tratamientos con antibióticos de los que disponemos para hacer frente a esta especie. Al transmitirse por el contacto piel con piel, las relaciones sexuales son una forma de contagiar este patógeno, el cual infecta diversas regiones de la piel. La sintomatología típica incluye la aparición de protuberancias dolorosas e inflamadas de color rojo que suelen venir acompañadas de fiebre.

Es posible que estas erupciones deban ser drenadas quirúrgicamente, pues de diseminarse a otros sitios del cuerpo, la bacteria puede causar complicaciones graves en el sistema cardiovascular y respiratorio y en los huesos y las articulaciones.

18. Granuloma inguinal

El granuloma inguinal, también conocido como donovanosis, es una enfermedad de transmisión sexual provocada por la bacteria “*Klebsiella granulomatis*” y que es común en países tropicales y subtropicales. Cuando llega a países occidentales es por personas que han viajado a estos lugares. La mayoría de afectados son hombres, que como sintomatología presentan erupciones genitales. Estas empiezan a afectar a la piel hasta que el tejido genital termina estando gravemente dañado, la principal complicación es que haya una hinchazón genital

permanente, aunque con un tratamiento con antibióticos la enfermedad remite correctamente.

19. Mycoplasma hominis

“Mycoplasma hominis” es una especie que pertenece al género de bacterias más pequeñas conocido y que se transmite por vía sexual.

Esta bacteria puede causar vaginosis, enfermedad pélvica inflamatoria y, en el caso de los hombres, infertilidad. Tiene la habilidad de penetrar las células del aparato genitourinario, lo que le permite desarrollar su sintomatología. El tratamiento con antibióticos es efectivo.

20. Virus de Marburgo

El virus de Marburgo es un patógeno que puede transmitirse por la vía sexual y que tiene una sintomatología igual a la del ébola. Al contagiarse mediante el contacto de fluidos corporales, las relaciones sexuales son una vía de transmisión del patógeno. Este virus provoca fiebres hemorrágicas, las cuales tienen un cuadro clínico que empieza con sangrados intensos por diversos orificios del cuerpo, fiebre alta, diarrea, vómitos, dolor en muchas zonas, debilidad, escalofríos, etc. Puede terminar provocando insuficiencia multiorgánica, que suele resultar mortal.

No existe cura para este virus, por lo que el tratamiento que se da está enfocado a paliar los síntomas y a evitar el desarrollo de las complicaciones más graves.

21. Cervicitis mucopurulenta

La cervicitis mucopurulenta es una enfermedad de transmisión sexual que suele ser una complicación derivada de una infección por gonorrea o por clamidia. Se trata de una inflamación del cuello uterino, es decir, la parte del útero que comunica con la vagina. Pese a que en algunas ocasiones no hay síntomas, la cervicitis suele provocar sangrados fuera del período de menstruación,

secreciones vaginales anormales, dolor durante el acto sexual, mayor tendencia a orinar, dolor durante la micción, etc.

El tratamiento para combatirla depende del patógeno que la haya provocado, aunque normalmente recetar antibióticos es suficiente para que remita.

22. Enfermedad inflamatoria pélvica

La enfermedad inflamatoria pélvica es un trastorno que afecta a mujeres cuando las bacterias transmitidas sexualmente se desplazan al útero, ovarios o a las trompas de Falopio. Esto acaba causando una inflamación de los órganos sexuales femeninos. No siempre hay síntomas, aunque cuando aparecen, estos suelen ser los siguientes: dolor abdominal, secreciones vaginales con mal olor, fiebre, escalofríos, dolor al orinar, etc.

Las complicaciones relacionadas son potencialmente graves, ya que puede provocar esterilidad y dolor pélvico crónico. Sin embargo, el tratamiento con antibióticos suele ser efectivo.

23. Virus linfotrópico humano de células T

El virus linfotrópico humano de células T es un patógeno que puede transmitirse por la vía sexual y fue el primer virus oncógeno descubierto, es decir, que puede provocar cáncer. Este virus infecta los linfocitos T, unas células del sistema inmune que se encargan de destruir las células cancerosas. Al afectar a su funcionamiento, el virus hace que aumente de forma muy significativa la posibilidad de padecer distintos tipos de cáncer, especialmente leucemia y linfoma, que son cáncer de sangre y del tejido linfático, respectivamente.

No hay vacuna contra este virus y los tratamientos siguen en desarrollo, por lo que esta enfermedad puede acabar siendo mortal.

24. Amebiasis

La amebiasis es una enfermedad provocada por el parásito “Entamoeba histolytica”, el cual se transmite por vía fecal oral, por lo que relaciones sexuales

anales pueden incitar su transmisión entre personas. Cuando el individuo entra en contacto con materia fecal durante las relaciones sexuales y después esta acaba en su boca, el parásito es capaz de llegar a los intestinos, donde empieza a dar la siguiente sintomatología: diarrea, cólicos abdominales (contracciones de los intestinos que provocan un dolor agudo), dolor al defecar, fiebre, vómitos, fatiga, sangre en las heces, etc. Hay medicamentos para combatirla de forma efectiva.

25. Giardiasis

La giardiasis es una enfermedad provocada por el parásito “Giardia intestinalis”, el cual también se puede transmitir por contacto sexual anal ya que sigue una ruta de contagio fecal oral. La transmisión más común de este parásito es a través de agua contaminada, aunque la vía sexual de propagación también es relativamente común. Cuando llega a los intestinos, el parásito provoca la siguiente sintomatología: diarrea líquida, heces de color blanco, cólicos abdominales, fatiga, adelgazamiento, náuseas, etc.

La mayoría de las infecciones por giardia suelen solucionarse por sí solas, aunque disponemos de medicamentos para acelerar el proceso de curación.

¿CÓMO PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES?

Todas estas enfermedades se transmiten por contacto sexual sin protección. Usar preservativos es la manera más sencilla y a la vez efectiva de evitar estos contagios. Con una correcta prevención, no es necesario llegar al punto de aplicar tratamientos, pues hemos visto que algunas de ellas no tienen cura.

Unidad III. Metodos de planificación familiar

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Como lo dice (planificacion, 2022) “existen muchos métodos para cuidarse de embarazos no deseados, ya que esto depende de la edad, y depende de tu historia clínica si ya eres madre oh aun no, los métodos más comunes son el condón femenino oh masculino, las píldoras anticonceptivas, las inyecciones, las píldoras de emergencia aunque no es recomendable ya que es solo para emergencia y el consumo frecuente podría causar esterilización oh no podría ser efectiva en su uso excesivo, ya que esta pastilla solo se puede tomar una vez al año, existen también los implantes, el diu y la esterilización femenina y masculina aunque esto ya seria para los que han llegado a su número de hijos que desean.”

Tipos de métodos de planificación familiar

la píldora: esta píldora se toma una vez al día, exactamente a la misma hora aunque no se tengan relaciones sexuales ese día, si no se llegase a tomar la píldora un día esta no podría ser efectiva y podría llegarse a un embarazo no deseado, la píldora es un método muy confiable, tiene el 98% de efectividad claro si se toma correctamente, las hormonas que se usan en las píldoras son naturales como la progestinas y estrógeno, puede provocar sangrado irregular, dolores de cabeza, náuseas, puede aumentar el colesterol, los ataques cardiacos, hinchazón abdominal y accidentes cerebrovasculares.

El parche anticonceptivo: este parche tiene la forma de una curita, es brillante y se pega a la piel, este libera hormonas constantemente, estrógeno y progestina, si por algunas razón el parche se desprende necesita reemplazarlo rápidamente ya

que podría dejar de ser efectivo, el parche se puede pegar en la parte baja del abdomen, en la espalda, en las nalgas y en la parte superior del brazo, el parche se debe utilizar todos los días tengas sexo o no, este se utiliza durante 21 días situando el mismo día el parche durante semanas esto dará un total de 21 días en la cuarta semana no se aplicara ningún parche, este tiene una efectividad del 99% para prevenir embarazos no deseados. Puede provocar dolores de cabeza, mareos, náuseas vómitos, puede haber irritación en el sitio aplicado

condón masculino: el condón masculino es de látex y lo utiliza antes de tener relaciones sexuales, se introduce cuando el pene esta erecto, este es un método muy eficaz para prevenir embarazos no deseados y para prevenir enfermedades de transmisión sexual, tiene un costo muy accesible este funciona capturando el semen cuando el hombre eyacula, los condones son muy efectivos si se usan correctamente ya que también podrían romperse, el condón tiene una efectividad del 98% de tener un embarazo no deseado y tiene una efectividad del 92% de las ets.

Implante anticonceptivo: el implante tiene el tamaño de un fosforo y se sitúa de bajo de la piel del brazo, este libera constantemente pequeñas cantidades de hormonas (progestina) el implante puede tarde de 3 a 5 años, tiene una efectividad del 99.5% para prevenir embarazos, no interrumpe las veces de sexo que desees tener, puede producir aumento de peso y dolor abdominal, este no te protege de las ets, puede presentar cambios irregulares pero pasando los meses la menstruación desaparece.

Diu: este método es un dispositivo en forma de T es pequeño y tiene un emboltura de cobre, este se coloca dentro de la matriz, este libera iones de cobre, este

puede permanecer dentro de la matriz de 5 a 10 años, tiene un grado de efectividad del 99% para prevenir embarazos, este puede causar sangrado irregular y pueden aumentar el riesgo de un embarazo ectópico.

Condón femenino: el condón femenino es similar al del condón masculino, solo se introduce dentro de la vagina de la mujer, este condón aparte de ser efectivo para prevenir embarazos también te protege de las ets, el condón femenino se pone antes del coito y tiene una efectividad de 99% de efectividad para prevenir embarazos y un 90% para prevenir las etc.

Anticonceptivo de emergencia: este se utiliza cuando se tiene sexo accidental sin protección oh cuando el condón se rompe, como su nombre lo dice es solo de emergencia ya que su consumo excesivo podría tener consecuencias como llegar a la esterilidad, este se toma después de las 12 horas de haber tenido relaciones ya que pasando las 24 horas podría ser menos efectiva, esta pastilla de emergencia tiene una efectividad del 95% si se toma antes de las 24 horas y si se toma después de las 24 horas hasta las 72 horas tiene un 58% de efectividad, aclarando que este no te protege de las ets.

Esterilización: este método es a base de cirugía, es un método que define el número de hijos que deseas tener ya que elimina por completo la capacidad de la reproducción, este método se utiliza cuando has decidido no tener más hijos, la esterilización es permanente ya que jamás podrías llegarte a embarazar, la

esterilización no trae ningún riesgo, no reduce el deseo sexual, este método tiene el 100% de efectividad para ya no embarazarse.

La importancia de la planificación

la planificación es muy importante en la sociedad ya que te da a decidir por ti mismo cuando hasta que edad te sientes apto para poder crear una familia, también te hace elegir de manera responsable de darle una buena calidad de vida a tu familia ya que para tener una hijo también necesitas madurar mentalmente, si no tienes la maduración necesaria podrías no darle una buena vida a tus hijos ya que es una responsabilidad el tener familia, la planificación es una estrategia clara que ha sido desarrollada con el fin de no tener embarazos no deseados y a lograr tener una mejor calidad de vida tanto como de los padres e hijos, el hablar de este tema con los hijos es muy importante ya que los que salen más afectados en embarazos no deseados son los adolescentes ya que a esta edad empiezan a experimentar su cuerpo y si no se tiene una buena plática tanto en la familia como ya en las parejas casadas o juntas podría ocasionar un estrés por un embarazo no deseado oh incluso para los adolescentes el abandono de su escuela, y eso llevaría a una mala calidad de vida tanto como el de la madre como el del bebe, también hoy en día vemos que los jóvenes en vez de protegerse con preservativo se les hace más fácil comprar una pastilla de emergencia las famosas pastillas del día siguiente, y es por lo mismo de que quizá no tienen el conocimiento de que si puede evitar un embarazo pero no puede protegerte de una enfermedad de transmisión sexual, por lo que se van por el placer de que sin preservativo es mejor pero la pastilla de emergencia puede ser muy útil pero también puede afectarte su consumo excesivo ya que podría una mujer quedar estéril o podría sufrir de una embolia pulmonar oh un derrame cerebral.

Fértil:

la fertilidad es la capacidad que los seres humanos tienen, es para reproducirse o procrear un nuevo miembro en una familia, la fertilidad masculina y femenina son diferentes, en las mujeres es el efecto de la edad, ya que la etapa de edad de una mujer se limita a lo largo de los años, en el caso de los hombres, dependen de una calidad de espermatozoides correcta, esto se ve a la hora que salen al exterior, los hombres nacen con una inmadurez de los órganos masculinos a lo largo de los años este tiene cambios ya que llega a la maduración, esto permite procrear espermias, estos espermias se expulsan a través de la eyaculación, la edad en la que el hombre llega a ser fértil es a los 45 años y es debido a que la calidad de semen no es la misma a la de un joven

La fertilidad de la mujer depende de los óvulos, la mujer nace con todos los ovulocitos que tendrá el resto de su vida, esto se significa que los óvulos de la mujer ya viene con una determinación que es determinada desde el nacimiento, la principal fertilidad femenina empieza en la pubertad con la primera menstruación, el periodo fértil, es durante la menstruación, en esta se desarrolla los folículos, y después libera el ovulo maduro, este proceso ocurre durante toda su vida hasta que llega la menopausia, a los 40 años la mujer se aproxima drásticamente a ser fértil, lo que hace que un embarazo sea de riesgo o las probabilidades de embarazarse sean pocas.

OBJETIVO DE LOS MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN

Contribuir a que la población mexicana disfrute de una vida sexual y reproductiva satisfactoria, saludable y sin riesgos, mediante servicios de calidad en planificación familiar y anticoncepción, con absoluto respeto a sus derechos y a su libre decisión. Promover y difundir a la población los beneficios de la planificación familiar y la anticoncepción mediante acciones de promoción de la salud, dirigidas a lograr el ejercicio de una sexualidad responsable y protegida, en un marco de respeto a los derechos de las personas y con perspectiva de género.

Proporcionar servicios de planificación familiar y anticoncepción de calidad con una amplia oferta de métodos anticonceptivos modernos y suficientes para que hombres y mujeres puedan decidir libremente y responsablemente sobre el método anticonceptivo que mejor cumpla sus expectativas.

Disminuir la demanda insatisfecha de métodos anticonceptivos mediante la oferta sistemática de metodología anticonceptiva, con énfasis en población con mayor rezago como adolescentes, indígenas y población rural.

Fortalecer la capacidad técnico-administrativa del personal de salud para la prestación de los servicios de planificación familiar y anticoncepción.

Incrementar la participación del hombre en la toma de decisiones reproductivas y el uso de métodos anticonceptivos.

Fortalecer la coordinación interinstitucional a fin de homologar la capacitación, el sistema de información, el monitoreo y evaluación del programa para que favorezca la toma de decisiones, primordialmente en el aseguramiento del abasto y la mejora en el acceso y la prestación de servicios de planificación familiar y anticoncepción.

IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Una correcta planificación familiar aporta múltiples ventajas tanto para las mujeres y su familia como para la sociedad en general.

En los países pobres, la planificación familiar contribuye incluso a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida.

A continuación, vamos a comentar todos los beneficios que aporta la planificación familiar:

Reducción de la mortalidad infantil

Sobre todo en menores de un año debido a problemas de salud en la madre en un momento puntual o al tener embarazos muy seguidos. El esperar dos años después del parto ayuda a las mujeres a tener hijos más sanos y contribuye a aumentar la supervivencia infantil en un 50%.

Prevención de riesgos para la embarazada

Al limitar el número de embarazos que la mujer va a llevar a término, así como el espacio entre ellos, la salud y el bienestar materno van a mejorar en gran medida. Del mismo modo, al limitar los nacimientos a los años de mejor salud del período reproductivo de la mujer, también se disminuye el riesgo de muerte materna y fetal.

Prevención de la infección por VIH

por una parte, se evita el embarazo no deseado en las mujeres infectadas con VIH, lo cual disminuye el nacimiento de bebés infectados y huérfanos. Por otra parte, los métodos anticonceptivos como el preservativo ofrecen una doble protección, ya que evitan el embarazo y el riesgo de transmisión de enfermedades sexuales como el VIH.

Disminución de abortos peligrosos

Puesto que la planificación familiar disminuye la obtención de embarazos no deseados, también disminuye el número de abortos que se realizan de manera peligrosa, los cuales representan un 13% de la mortalidad materna mundial.

Disminución del embarazo en adolescentes

Las mujeres jóvenes corren un mayor riesgo de dar a luz a un bebé prematuro o con bajo peso al nacer. Además, los hijos de las mujeres adolescentes presentan una tasa mayor de mortalidad neonatal. Asimismo, también se consigue reducir la tasa de abandono escolar al reducir los embarazos en adolescentes.

Menor crecimiento de la población

La planificación familiar ejerce un control de la natalidad mundial, lo cual aporta beneficios para la economía, el medio ambiente y el desarrollo sostenible.

Poder de decisión y una mejor educación

Las personas pueden tomar decisiones bien fundamentadas con relación a su salud y bienestar

CONSEJOS PARA PLANIFICAR UN EMBARAZO

Cuando una pareja o una mujer decide quedarse embarazada, será recomendable que empiece a tomar medidas incluso antes de haberlo conseguido, con el objetivo de tener un embarazo lo más saludable posible.

En primer lugar, para aumentar las posibilidades de embarazo, es necesario que la mujer sepa calcular cuáles son sus días fértiles y mantener relaciones sexuales sin protección durante estos días.

Por otra parte, vamos a comentar algunas recomendaciones relacionadas con la salud y el bienestar que deberían seguir todas las mujeres a la hora de buscar un embarazo:

Empezar a tomar ácido fólico. Esta vitamina previene las deformaciones congénitas de la médula espinal, como la espina bífida, y debe tomarse durante todo el primer trimestre.

Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, hierro, calcio, grasas omega-3, etc.

Dejar los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. La cafeína también está desaconsejada.

Realizar una visita previa al ginecólogo para hacer una revisión y recibir las primeras recomendaciones.

Realizar ejercicio físico moderado. Los deportes como el yoga, el pilates, la natación o simplemente salir a caminar son recomendables.

Es importante tener concluido el calendario de vacunaciones para estar inmunizado y vacunarse si no lo estuviera.

Cuidar la higiene íntima y extremar las medidas higiénicas en general.

Si no se ha pasado la toxoplasmosis, no ingerir frutas ni verduras sin lavar.

Tampoco comer carnes poco cocinadas a menos que se congelen previamente a -22°C durante 10 días.

Evitar, en la medida de lo posible, exposiciones a agentes químicos ambientales.

Trabajos en gasolineras o tintorerías pueden ser perjudiciales.

No tomar medicamentos sin consultar con el médico, ni siquiera los que se venden sin receta.

SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

La sexualidad forma parte del desarrollo normal del niño y el adolescente. Desde la primera infancia el niño experimenta sensaciones placenteras al tocarse, al ser acariciado y besado, y observa las expresiones de afecto y las actitudes sexuales de los adultos que le rodean, que en ocasiones trata de imitar. Durante el periodo prepuberal se establece la identidad sexual y el niño continúa recogiendo información sobre la sexualidad a partir de los amigos, los maestros y la familia. En esta etapa el niño puede desarrollar una actitud negativa hacia la sexualidad si descubre que los adultos evitan hablar de las partes de su cuerpo relacionadas con la sexualidad, las describen con eufemismos o rechazan cualquier tipo de conducta relacionada con el sexo, incluidas las que el niño puede manifestar espontáneamente, como la erección.

Al iniciarse la pubertad aumenta la preocupación por la sexualidad. En la primera etapa de la adolescencia es frecuente la masturbación y las fantasías sexuales, en ocasiones con compañeros del mismo sexo, motivando dudas sobre la orientación sexual, con ansiedad y sentimientos de culpa. La masturbación es más frecuente en los chicos que en las chicas. Generalmente está motivada por la curiosidad y el deseo de disfrutar un placer intenso. Más adelante puede ser vivida como una descarga de ansiedad o de tensiones.

En la adolescencia media suelen producirse los primeros contactos físicos (intercambios de besos y caricias) como una forma de exploración y aventura y en la adolescencia tardía habitualmente se inician las relaciones sexuales que incluyen el coito. A diferencia del adulto, la actividad sexual del adolescente suele ser esporádica, con periodos prolongados durante los cuales el adolescente permanece en abstinencia. Muchos adolescentes mantienen lo que se denomina una "monogamia seriada", con enamoramientos intensos y apasionados, pero de duración más corta que la del adulto. Son más frecuentes las disfunciones sexuales, que pueden guardar relación con: temor al embarazo, a ser descubiertos, conflictos de conciencia o actuar bajo presión de la pareja. También influyen las condiciones en que muchos adolescentes mantienen relaciones sexuales, de forma incómoda y rápida.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

actividades	Semanas																							
	enero			febrero				marzo					abril						mayo				junio	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Selección del tema																								
Planteamiento del problema																								
Descripción de la organización																								
Marco teórico																								
Cronograma de actividades																								
Presentación del proyecto																								
resumen																								
Diagnóstico del proyecto																								
Preguntas de investigación																								
justificación																								
beneficios																								
Planeación de investigar																								
Recopilación de datos de la comunidad																								
Análisis de																								

datos obtenidos																				
Interpretación de datos																				
Analizar el problema del porque no quieren planificar																				
Buscar información en sitios confiables																				
Hacer una campaña informativa																				
Darles a conocer los tipos de métodos de planificación familiar																				
Clasificación de los métodos																				

En el cronograma daré a conocer el tiempo que me llevara hacer cada uno de los pasos de mi tesis, esto con la finalidad de cumplir con mis objetivos planteados, el tiempo determinado del cronograma de actividades, respetando cada espacio que

le di a cada paso, para tener un mejor rendimiento al momento de hacer cada dato.

RESUMEN

En esta comunidad creo que no tienen la suficiente información tanto como las mujeres como para sus esposos, por eso es necesario, analizar el problema del porque no quieren planificar esto con el fin de hacerles entender y brindarles la información necesaria para que así acepten una buena planificación ya que esto les ayudara a tener una mejor calidad de vida para su presente y su futuro, para que esta meta tenga resultado en las familias buscare información sobre la planificación en sitios confiables, para poder brindarle a la gente información segura que les ayude a cuidar el número de hijos que desean tener.

En esta comunidad que es ejido Morelia quisiera Hacer una campaña informativa, para poder brindarles la información necesaria de los beneficios que tiene una buena planificación, como por ejemplo Darles a conocer los tipos de planificación, para que decidan cual les conviene oh cual les da mejor seguridad, y también para que valoren el costo oh la posibilidad que tiene para comprar un método, oh también informarles que en su clínica es gratuita, Clasificar los métodos de planificación que a más gente les haya favorecido, explicar su uso, explicarles las ventajas, desventajas para que así quede satisfecha los habitantes de esta comunidad, tanto como mujeres para sus esposos, esta campaña servirá de mucha ayuda para que su gente tenga mejor calidad de vida, antes de empezar pretendo realizar una preguntas para que así compare los resultado de antes y ya al final plantear otra seria de preguntas para ver qué tan beneficiosa pudo ser mi platica oh si les convenció los beneficios que tiene cuidarse, esto me servirá para ver un antes y un después que tanto les intereso sobre el tema de cuidarse para tener una mejor vida.

PALABRAS CLAVES: planificación familiar, métodos anticonceptivos, economía, prevención de las ets, embarazos no deseados

SUMMARY

In this community I think they do not have enough information as much as women as for their husbands, so it is necessary to analyze the problem of why they do not want to plan this in order to make them understand and provide them with the necessary information so that they accept good planning since this will help them to have a better quality of life for their present and their future. so that this goal works for families, I will look for information about planning in reliable places, so that we can provide people with safe information that will help them take care of the number of children they want to have.

In this community that is ejido Morelia I would like to make an information campaign, to be able to provide them with the necessary information of the benefits that good planning has, such as making them aware of the types of planning, so that they decide which one suits them oh which one gives them better security, and also to assess the cost oh the possibility you have to buy a method, oh also to inform you that in your clinic it is free, Classify the planning methods that have favored more people, explain their use, explain the advantages, disadvantages so that the inhabitants of this community are satisfied, as well as women for their husbands, this campaign will serve as a lot of help so that your people have a better quality of life, before starting I intend to ask a question so that you compare the results of before and at the end raise another series of questions to see how beneficial my talk could be oh if you convinced them the benefits of taking care of themselves, this will help me to see a before and after that they are so interested in on the subject of taking care of themselves to have a better life.

KEY WORDS: family planning, contraceptive methods, economics, prevention of STDs, unwanted pregnancies.

DIAGNÓSTICO DEL PROYECTO

El propósito de mi investigación en la comunidad de ejido Morelia que esta situado en el municipio de Altamirano Chiapas, es conocer a fondo los beneficios que brinda la planificación familiar y si la ponen en práctica se pretende observar si la localidad cumple con el índice de la reducción de la natalidad para observar si la comunidad pone en práctica la planificación, donde se pretende realizar una campaña informativa para brindarles información necesaria de los beneficios que tiene planificar, se pretende explicar el uso correcto de cada método, las ventajas y las desventajas para que así tengan conocimiento de lo que un dispositivo brinda para sus familias, ya que cuidarse no está de más, para llevar una vida estable, y que no corran riesgo de embarazarse pronto cuando apenas han tenido un bebe, ya que esta es una buena ayuda para las familias ah que estén mejores oh que las esposas no tengan alguna complicación en la etapa del embarazo, también servirá para las mama primerizas para que tengan la información necesaria para que se cuiden antes de tener muchos hijos, ya que esta campaña informativa es para que las mamas de 20 a 25 años que a pesar de su corta edad ya están entre los 3 a 4 hijos por lo cual es una desventaja para ellas ya que la economía es muy baja en su comunidad.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el motivo por el cual esta una comunidad me llevo a considerar que requiere información acerca de este tema de planificación familiar?

¿Qué descontrol tiene esta comunidad para llegar a ser una buena opción para brindarles información acerca de la planificación familiar?

¿Qué beneficios tendrán las familias al obtener la información de los métodos de planificación?

JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Esta campaña informativa tiene la información necesaria para que las personas de esta comunidad tengan el acceso a una buena información sobre el tema de planificación familiar esto les servirá para que obtengan muchos beneficios en su calidad de vida, ya que hasta ahora no han querido tener una plática oh no an querido obtener información acerca de este tema, por la falta de interés oh por los motivos que la gente tenga, acerca de estos datos.

Ya que por falta de economía en las familias es necesario hacer un cambio por el bien de ellos mismos y de su familia, ya que la abundancia de hijos en cada familia es muy numerosa y creo que esto es por falta de información, es muy necesario para las personas que no tienen este tipo de información como en el (ejido Morelia) esta información les servirá para tener una buena economía y tengan un buen sustento en sus domicilios, ya que una buena planificación brinda beneficios y se les dará a conocer los tipos para que cada pareja se acomode de acuerdo a su forma de ver lo que le convenga o no.

BENEFICIOS CIENTÍFICOS ESPERADOS

Esta investigación a través de la campaña aportara la información de cuantas mamás aceptaron el método de planificación, cuantos padres de familia pensaron en su familia ya que son muy numerosas las familias en esta localidad, y se tomara los datos de las familias que si aceptaron planificar, el aporte a esta comunidad todavía no está registrada, ya que aún no tengo los datos del número de personas que aceptaron planificar, ya que cada familia tendrá que aceptar un método en el que más se acomoden oh el que más les favorezca, estos datos los registrare para poder ver el impacto que tuvo la información que brindare a la comunidad, esto con el fin de ver todo lo que requiere la comunidad para que tengan la mejor calidad de vida.

METODO UTILIZADO

Para mi información utilice encuestas, recopile información confiable y mi protocolo utilizado fue cuantitativo

DIAGNÓSTICO DE LA COMUNIDAD

Como ya lo avia mencionado anteriormente la comunidad de ejido Morelia (victorico Rodolfo Grajales) lo podemos encontrar a 7.6 km en dirección este del pueblo de Altamirano (estado de Chiapas), ejido Morelia tiene una altitud de 1246 metros, y consta de 34 familias, lo cual aplique la fórmula para el cálculo del tamaño muestra aumento muestreo aleatorio simple para determinar a las familias que necesito entrevistar lo cual el resultado me dio un total de 25 familias a entrevistar lo cual mis preguntas fueron las siguientes.

ENCUESTA

¿Conoce el significado de planificación familiar?

¿Qué tipo de métodos conoce?

¿Tiene el apoyo de su pareja en cuidarse para no tener embarazos muy prolongados?

¿Se ha informado de los beneficios de los métodos anticonceptivos?

¿Con que frecuencia su clínica les da información acerca de planificación familiar?

¿Cuál es el motivo por el cual no acepta una planificación familiar?

¿En su clínica les ofrecen métodos de planificación familiar?

MIS RESULTADOS

Llegue a la comunidad lo cual entreviste a la primera familia para poder ver la aceptación que me daban para poder realizar las preguntas planteadas lo cual obtuve éxito y me respondieron de forma positiva explicándome sus motivos del por cual motivo no quieren planificar oh por el cual motivo no tiene un método de planificación, entonces en mi primera entrevista me di cuenta de un factor muy importante que es la comunicación entre pareja ya que en mi primera entrevista la señora me dio a conocer que el motivo era que su esposo no aceptaba la planificación familiar porque eso era malo a sus costumbres y que no tenía nada de malo tener hijos a muy corto plazo de uno al otro por el cual seguí con mi encuesta con otras familias, por lo cual de las 25 familias que tenía que entrevistar solo encontré a 9 señoras amas de casa en su domicilio ya que las demás estaban trabajando en el campo y en sus responsabilidades, lo cual de las familias entrevistadas 4 familias me habían comentado que no planificaban porque su pareja no quería ya que ellos son los que toman la decisión y las otras 4 familias eran porque no tenían la suficiente información y tenían miedo de no volverse a embarazar, yo concluí que esa comunidad requerían de información confiable y del convencimiento de sus parejas para que acepten una planificación familiar y así tengan una mejor calidad de vida ya que las personas se ven de escasos recursos y a su corta edad de 23 años la mayoría consta ya de 3 a 4 hijos lo cual necesitan información para que no continúen con esta costumbre que se ha convertido en un mal habito porque para ellos es normal tener muchos hijos.

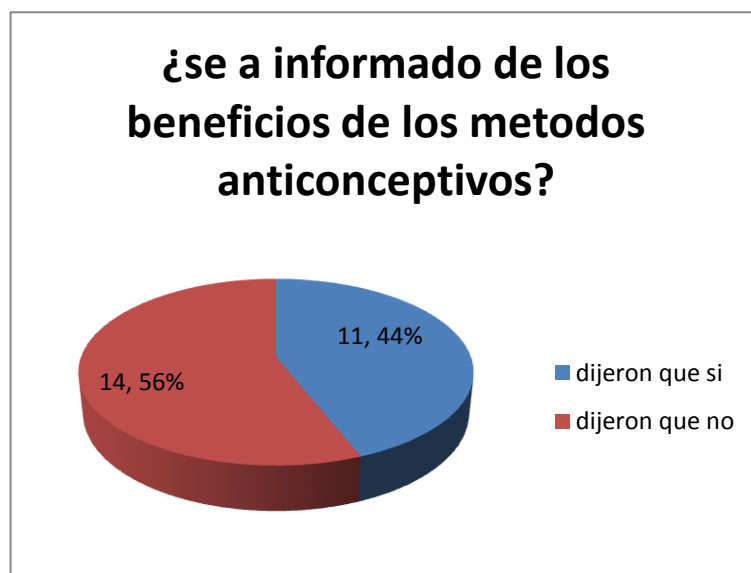
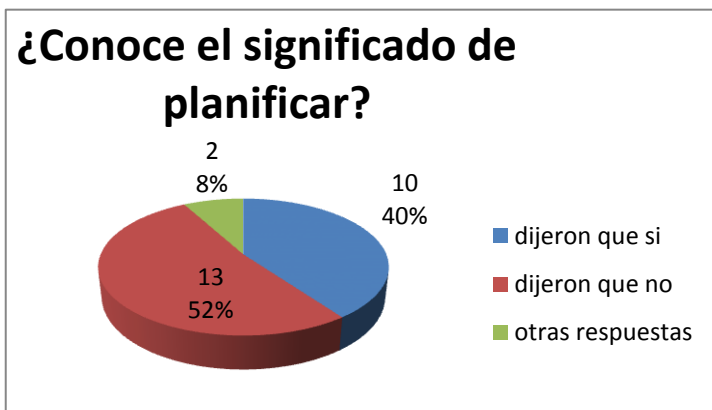
Como en mi primera estancia en la comunidad de Morelia no pude entrevistar a todos por que no se encontraban en sus domicilios decidí ir en la tarde ya cuando todos estuvieran descansando, por lo cual logre completar mis encuestas, y si efectivamente la mayoría de las personas no conocen sobre planificación familiar, los métodos que conocen no están a su disposición por lo cual también vi que la mayoría de las personas no tienen el apoyo de su pareja para cuidarse, ya que también la mayoría no se ha informado acerca de los beneficios que les brinda una buena planificación, su clínica les brinda información confiable cada mes por lo que la mayoría de las personas lo saben, pero por lo visto su pareja no está de acuerdo para que planifiquen.

TABLA Y GRAFICAS

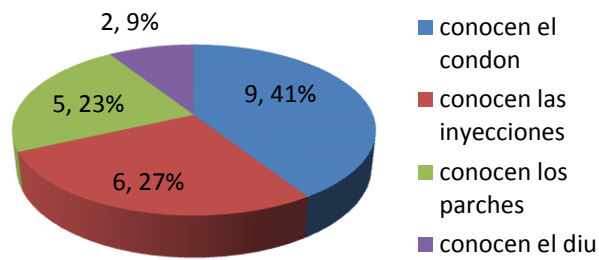
A continuación les presento mi tabla de encuestas y mis graficas que son el porcentaje de la información recaudada que da información confiable ya que mi investigación fue ciertamente lo previsto, son pocas las personas que planifican y que su pareja es realmente un factor importante por el cual no aceptan un método de planificación, estos son mis resultados.

Numero	Preguntas de encuesta	si	no	Otras respuestas
1	¿Conoce el significado de planificar?	10 personas	13 personas	2 personas
2	¿Qué tipos de métodos conoce?	Condón 9 personas lo conocen Inyecciones 6 personas lo conocen Parches 5 personas lo conocen Diu 2 personas lo conocen		
3	¿Tiene el apoyo de su pareja en cuidarse para no tener	4 personas	21 personas	

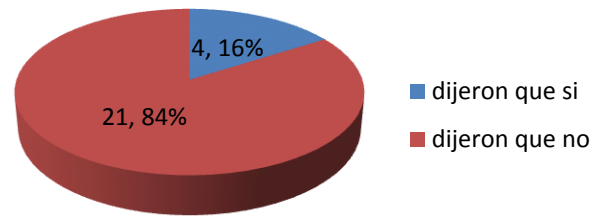
	embarazos muy prolongados?			
4	¿se ha informado de los beneficios de los métodos anticonceptivos	11 personas	14 personas	
5	¿con que frecuencia su clínica da información acerca de planificación familiar	16 personas si cada mes		9 personas a veces
6	¿Cuál es el motivo por el cual no acepta una planificación familiar?	2 si aceptan	15 porque su pareja no está de acuerdo	8 por su religion
7	¿En su clínica les ofrecen métodos de planificación?	18 personas	5 personas	2 desconocen



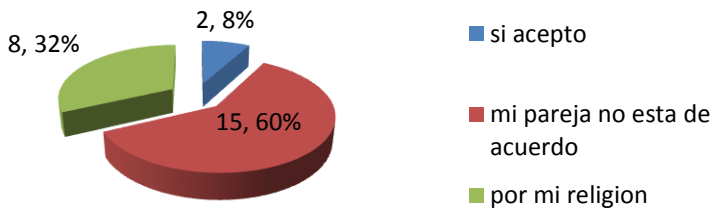
¿Qué tipos de metodos conoce?



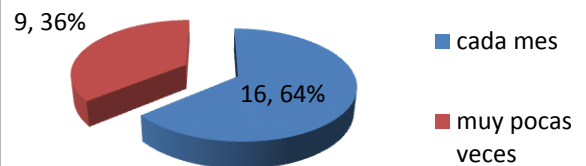
¿tiene el apoyo de su pareja en cuidarse para no tener embarazos muy prolongados?



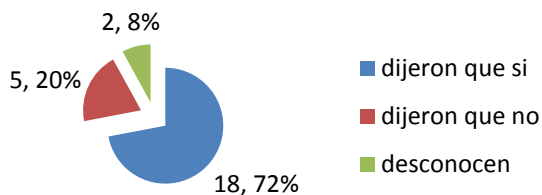
¿Cuál es el motivo por el cual no acepta una planificacion familiar?



con que frecuencia su clinica les da informacion hacerca de planificacion...



¿En su clinica les ofrecen metodos de planificacion familiar?



METAS

BENEFICIOS QUE LES BRINDA PLANIFICAR:

Los beneficios de planificación familiar son muchos ya que tener una planificación te ayuda a:

Controlar los embarazos no deseados

Ayuda a no tener embarazos muy prolongados

Los métodos de protección ayudan a la prevención de enfermedades

Genera mejor salud reproductiva ya que las madres y los bebés son más sanos cuando se evitan embarazos de alto riesgo o no deseados.

Aumenta la economía en las familias más pequeñas ya que significan más dinero y comida para cada hijo.

Los padres tienen más tiempo para trabajar y estar con la familia, velando por una paternidad responsable.

Tener una buena formación para las madres jóvenes, ya que en el primer y segundo embarazo las jóvenes madres abandonen la escuela.

Prevención ya que muchos jóvenes necesitan anticonceptivos para postergar el embarazo.

Le hacen menos daño a su cuerpo ya que después de tener un hijo, es más saludable para el cuerpo de la mujer esperar al menos 2 años para intentar quedar embarazada nuevamente.

Ayuda a tener menor riesgo posible ya que tener más de 4 hijos aumenta el riesgo del parto prematuro.

Permite que las mujeres puedan desarrollar sus carreras profesionales y ser independientes económicamente. Así como tener un futuro prometedor.

En la siguiente tabla daremos a conocer el grado de efectividad que tiene cada método de planificación, esto con el fin de que las personas se sientan más seguras al momento de elegir con que métodos cuidarse y con el cual se sientan más seguras y satisfechas.

Metodos anticonceptivos	Utilizacion oh aplicación de métodos	Grado de efectividad
La pildora	Se toma una vez al día, exactamente a la misma hora aunque no se tenga relaciones sexuales ese día	Este tiene la efectividad del 98% de probabilidades de no tener un embarazo no deseado
El parche anticonceptivo	Este parche tiene la forma de una curita, es brillante y solo se pega en la piel, su aplicación podría ser en la espalda, en el abdomen o en el brazo	Este tiene una efectividad de un 99% para prevenir embarazos no deseados
Condon masculino	Este es el condon masculino esta hecho de latex y el hombre lo introduce antes de tener relaciones sexuales, es decir cuando el pene esta erecto.	El condon tiene un 98% de efectividad de tener embarazos no deseados y un 92% para prevenir enfermedades de transmisión sexual
Implante anticonceptivo	Este método tiene el tamaño de un fósforo y se introduce debajo de la piel del brazo, este libera hormonas y puede durar de 3 a 5 años	Tiene una efectividad del 99.5% para prevenir embarazos
diu	Este método es un dispositivo que tiene la forma de T, es pequeño y tiene una emboltura de cobre y se coloca dentro de la matriz	Tiene un grado de efectividad de un 99% para prevenir embarazos no deseados y puede durar de 5 a 10 años
Condon femenino	Este es similar al condon masculino solo que este la mujer lo introduce dentro de la vagina	Tiene una efectividad del 99% para prevenir embarazos y un 92% para prevenir enfermedades de transmisión sexual
Anticonceptivo de emergencia	Este se utiliza cuando se tiene sexo accidental sin	Este se toma durante las primeras 12 horas para

	proteccion, oh cuando el condon se rompe, como su nombre lo dice es solo de emergencia ya que su alto consumo podria ser malo para la salud	una mayor eficacia ya que pasando las 2 horas podria ser menos efectiva Esta pastilla tiene una efectividad de un 95% si se toma antes de las 4 horas
Esterilizacion	Este metodo es a base de cirugia, es una metodo que define el numero de hijos que deseas tener, ya que elimina por completo la capacidad de reproduccion	Este tiene una efectividad del 100% ya que elimina la capacidad de reproduccion

BIBLIOGRAFÍA

Cayetano, D. S. (03 de 05 de 2019). *extraido de la red*. Obtenido de La planificación familiar: beneficios, recomendaciones y métodos: recuperdo de <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/> el dia 14/02/2022

Gutiérrez, M. (2013 de 08 de 21). *extraido de la red*. Obtenido de LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR COMO HERRAMIENTA : recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v30n3/a16v30n3.pdf> el dia 14/02/2022

planificacion, m. d. (14 de 02 de 2022). *extraido de la red*. Obtenido de Métodos de planificacion: recuperado de <https://whb.dph.ncdhhs.gov/Manuals/FPMETHODSPANISH5-12.pdf> el dia 14/02/2022

ANEXOS

Las siguientes fotografías fueron de mis entrevistas, la gente me recibió bien, me dieron buena información que son las que ya mostre en mi tabla anterior, la gente me contestó de buena manera aunque parecía que tenían miedo al momento de contestar ya que sus esposos son los que tienen la palabra y en algunas cosas no querían contestar de manera segura, pero me gané la confianza y respondieron las preguntas que les hice, es por eso que en mi tabla presente información confiable ya que ellos mismos son los que respondieron con base al tema.





