



Cuidemos nuestro cuerpo¹

*José Angel Aguilar Gil,
Luis A. Botello Lonngi,
Kimberly Aumak Yee*

El cuerpo nos indica constantemente las condiciones en que se encuentra; por ejemplo, un dolor de cabeza podría ser indicio de un malestar pasajero o de algo grave: desde un estado de estrés hasta la posibilidad de una enfermedad mayor. Así mismo la comezón puede ser la señal de un piquete de insecto, o bien de una enfermedad alérgica. Así, un escurrimiento de los órganos sexuales puede indicar algún problema o enfermedad.

Por eso es tan importante que los adolescentes conozcan los beneficios de conocer su cuerpo y su funcionamiento. Para protegerse y autocuidarse, necesitan identificar el estado natural de su cuerpo y los cambios que se producen cuando éste se altera.

En seguida trataremos algunos temas básicos para el autocuidado.

- Conocimiento del cuerpo.
- Medidas de autocuidado.
- El autoexamen.
- Problemas de la salud sexual y reproductiva.
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- La importancia de la negociación.

Conocimiento del cuerpo

La conciencia corporal es la comprensión y la dedicación de una atención cuidadosa a lo que el cuerpo puede decir sobre la salud y el bienestar generales. Esto significa estar consciente de la manera en que te ves y te sientes en forma regular. La conciencia

¹ José Ángel Aguilar Gil, Luis A. Botello Lonngi, Kimberly Aumak Yee, Hablemos de la autoconciencia de la salud sexual y reproductiva, Manual para instructores que trabajan con adolescentes, Universidad Gorgetown, Washington, 1998 en prensa.



corporal es conocer tan bien tu propio cuerpo, que puedas reconocer sus funciones básicas, sus secreciones normales, las emociones y los sentimientos típicos y otros sucesos corporales normales. La conciencia corporal implica ser capaz de observar lo que es saludable y normal para uno mismo, así como ser capaz de percibir los cambios o alteraciones que puedan darse en tu cuerpo y que podrían indicar la necesidad de acudir a un prestador de servicios de salud.

La conciencia de la fertilidad es una parte importante de la conciencia corporal. Va más allá de comprender cómo funcionan en general los sistemas sexuales-reproductivos masculino y femenino, pues especifica el conocimiento acerca de la manera en que funciona el propio sistema sexual-reproductivo. Ello incluye la capacidad de conocer el potencial de fertilidad y comprender cómo la combinación de fertilidad de un hombre y una mujer puede dar como resultado un hijo o una hija. Si tienen conciencia de la fertilidad, las personas pueden monitorear las señales y los síntomas de fertilidad en sus propios cuerpos, y aprender distintas maneras de proteger su fertilidad y la de su(s) pareja(s).

La conciencia corporal (incluyendo la conciencia de la fertilidad) puede llevar a una mayor apreciación y a un creciente respeto por nuestro cuerpo. Se enfoca en un mejor conocimiento, en explorar las actitudes y desarrollar las capacidades y los comportamientos que promueven la salud, como usar condón al tener relaciones sexuales o ajustarse el cinturón de seguridad al viajar en automóvil.

También se hace hincapié en desarrollar habilidades para evitar comportamientos que ocasionen daño al cuerpo, como evitar o dejar de fumar y resistirse a consumir drogas callejeras.

La conciencia corporal, la apreciación de nuestro propio cuerpo y las habilidades de comunicación interpersonal pueden respaldar la adquisición de éstas y otras prácticas preventivas de salud.

Las personas adquieren mayor conciencia corporal por medio de la observación de sus cuerpos, incluyendo el monitoreo periódico en busca de señales y síntomas de un posible problema de salud. Hay muchas maneras y técnicas para observar y monitorear el



cuerpo. Entre ellas tenemos la verificación del flujo menstrual y las secreciones cervicales o realizarse un examen de los senos, en el caso de las mujeres; un examen de los testículos en el caso de los hombres, y comprobar si se han dado cambios.

Debido a la pena, a la falta de privacidad o a los tabúes en contra de la masturbación, algunas personas quizá tengan dudas respecto a la necesidad de examinar y observar sus cuerpos. Sin embargo, la observación del propio cuerpo y sus cambios puede llevar a detectar tempranamente un problema potencial y a darse cuenta de que es necesario acudir a un servicio de salud. Con la detección temprana y la decisión de acudir a los servicios apropiados, la persona puede recibir un tratamiento oportuno para su problema. Como resultado de dicho tratamiento, con frecuencia se logra mejorar la salud. Por ejemplo, cuanto más pronto se trate una enfermedad sexualmente transmisible, es mejor.

La autoconciencia

La conciencia corporal es un aspecto importante de la conciencia de la salud sexual y reproductiva. Puede orientarnos a prácticas de prevención, observación, detección temprana de un posible problema de salud y a la decisión de acudir a tiempo a los servicios necesarios. Estos son los elementos básicos de nuestro cuidado, junto con la comunicación interpersonal.

El autocuidado es lo que hacemos para proteger nuestros cuerpos y mantenerlos saludables.

Nuestros cuerpos pueden decirnos mucho sobre nuestra salud. A través de la conciencia corporal y autocuidado, los jóvenes y las jóvenes pueden involucrarse por completo en el cuidado de su propia salud reproductiva desde temprana edad. Al acercarse a la pubertad pueden comenzar a desarrollar las habilidades y prácticas que les beneficiarán por el resto de su vida, equipándolos para abogar por sí mismos y negociar las formas de tener un óptimo cuidado de sus cuerpos.



Medidas de autocuidado

El autocuidado puede definirse como la búsqueda de condiciones físicas y emocionales que permitan mantener el cuerpo en un estado óptimo. El cuidado de sí mismo es inculcado desde la infancia en el núcleo familiar, y consiste en cuidar nuestro cuerpo y su relación con nosotros mismos. El autocuidado requiere seguir una serie de recomendaciones para conocer cuándo el cuerpo funciona de manera normal y cuándo presenta alteraciones.

Hay muchas formas en que los hombres y las mujeres pueden cuidar de sus cuerpos. A continuación presentamos unos cuantos ejemplos:

Maneras en que las mujeres pueden cuidar sus cuerpos.

- Presta atención a señales generales de bienestar o enfermedad, por ejemplo, nivel de energía, cansancio, fiebre, escalofrío, facilidad o dificultad para respirar, etcétera.
- Lava, limpia y observa tu cuerpo, incluyendo las áreas genitales. La vagina se limpia por sí sola y es mejor no introducir en ella sustancias innecesarias. Lávate las manos después de ir al baño y en otras ocasiones para ayudar a reducir la diseminación de bacterias.
- Lava y limpia tu ropa interior con regularidad. Si es posible usa ropa interior de algodón y evita los pantalones extremadamente apretados.
- Presta atención al flujo durante el periodo menstrual. ¿Por cuántos días sangras? ¿Es fuerte o ligero el flujo? Observa si sangras en otros momentos durante el ciclo. Es buena idea registrar esta información en una hoja de papel o en un calendario cuando comiences a aprender sobre el patrón menstrual.
- Durante los días de la menstruación, cambia con regularidad las toallas sanitarias. Si utilizas tampones, cámbialos regularmente y no los uses durante la noche.
- Observa las secreciones cervicales antes o después de orinar. Si es posible, registra en un calendario los cambios en ellas. Descríbelos y anota si cambia el patrón.



-
- Presta atención e incluso anota cómo te sientes durante los días anteriores a tu periodo (es decir, cuál es el síndrome premenstrual).
 - Examina tus senos cada mes buscando protuberancias o cualquier cambio en ellos.
 - Con un espejo, examina la vulva.
 - Presta atención a señales de cambio en la orina, como sensación de urgencia para orinar, frecuencia, color, o goteo.
 - Comprueba si hay cambios en tu piel. Observa si los lunares cambian de forma o de color.
 - Respeta tu decisión de abstenerte si es tu opinión.
 - Si tienes relaciones sexuales, pide a tu pareja que use condón para protegerte contra las enfermedades sexualmente transmisibles y evitar un embarazo a una edad precoz.
 - Si observas cambios o alteraciones en lo que usualmente se ve en tu cuerpo, o si tienes dudas o preocupaciones, es importante hablar con uno de tus padres o con un adulto en quien confíes, o con un profesional de la salud.
 - Consulta a un prestador de servicios de salud para hacerte revisiones regulares, por ejemplo, el examen pélvico y el Papanicolau, y cuando percibas la posibilidad de un problema de salud.

Maneras en que los hombres pueden cuidar de su cuerpo

- Presta atención a las señales generales de bienestar o de enfermedad, por ejemplo, nivel de energía, cansancio, fiebre, escalofrío, dificultad o facilidad para respirar, etcétera.
- Lava, limpia y observa tu cuerpo, incluyendo el área genital. Los jóvenes no circuncidados deben tener cuidado de desplazar la piel del glande o pene para lavar cualquier secreción que se haya acumulado en los pliegues del prepucio. Lávatelo las manos después de ir al baño y en otras ocasiones para ayudar a reducir la posible diseminación de bacterias.



- Lava y limpia la ropa interior con regularidad. Si es posible, usa ropa interior de algodón y evita los pantalones extremadamente apretados.
- Examínate los testículos una vez al mes.
- Examina el pene buscando escoriaciones, secreciones, irritación etcétera.
- Presta atención a señales de cambio en la rutina de la orina, como urgencia de orinar, frecuencia, color o goteo.
- Examina la piel en busca de cambios. Observa si los lunares cambian de forma o de color.
- Respeta tu decisión de abstenerte si eso es lo adecuado para ti.
- Si tienes relaciones sexuales, debes usar condón para protegerte de las enfermedades de transmisión sexual y prevenir un embarazo precoz.
- Si percibes cambios o alteraciones en lo que usualmente se observa en tu cuerpo, o si tienes dudas o preocupaciones, es importante hablar con tus padres, con un adulto en quien confíes, o con un profesional de la salud.
- Consulta a un prestador de servicios de salud para realizarte revisiones regulares o si percibes la posibilidad de un problema de salud.

La conciencia corporal y el autocuidado pueden ayudar a los jóvenes a sentirse bien respecto a sí mismos conforme aprenden a observar y comprender mejor lo que sus cuerpos pueden decirles. Con la conciencia corporal, hombres y mujeres a la vez pueden involucrarse de manera más activa en el fomento y la protección de su propia salud.

El autoexamen

El autoexamen es la habilidad para observar y tocar diferentes partes del cuerpo (genitales y mamas) con el fin de detectar alguna anomalía para prevenir y detectar enfermedades y así preservar la salud sexual y reproductiva.

Para hombres y mujeres: revisión del área genital

- Observar cómo es el área genital.
- Observar y tocar la piel o los órganos.



-
- Percibir si se nota o se siente algo diferente que parezca fuera de lo normal.
 - Las mujeres pueden usar espejo para revisar el área vulvar.

Para hombres: autoexamen de los testículos

- Examinar sus propios testículos cada mes, después de una ducha o baño tibio.

Cómo hacerlo

- Mover o dar vuelta a cada testículo entre el dedo pulgar y los otros dedos.
- Comprobar si hay protuberancias, bolitas o "cosas" duras debajo de la piel
- Observar si hay cambios en el tamaño de los testículos o del escroto.
- Si se notan cambios o se siente alguna bolita, visitar al personal médico para una revisión.

Para mujeres: revisión de los senos

- Hacer un autoexamen de los senos cada mes, unos días después de terminar la menstruación.

Cómo hacerlo

- Acostarse con un brazo arriba de la cabeza y con una almohada o toalla debajo del hombro.
- Revisar este seno con los dedos de la otra mano, presionando con los dedos en pequeños círculos.
- Iniciar presionando suavemente, e ir haciéndolo más duramente hasta examinar todo el seno y debajo del brazo.
- Seguir los mismos pasos con el otro seno.
- Examinar los senos frente a un espejo para ver si hay cambios.



Problemas de la salud sexual y reproductiva

Una persona puede tener un problema de salud sexual-reproductiva incluso si no tiene relaciones sexuales. Por ejemplo, es posible que una joven tenga una infección vaginal, sangrado en momentos poco usuales durante su ciclo menstrual o una infección del tracto urinario. Un joven puede observar un pequeño bulto en sus testículos. Si alguien se da cuenta de cualquier cambio en su cuerpo o se siente preocupado por un problema de salud sexual-reproductiva, debe acudir a consulta con un prestador de servicios de salud.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Existen infecciones que la gente puede contraer teniendo relaciones con alguien que la tiene. Cualquier persona que tiene contacto sexual corre el riesgo de contagiarse de una infección de transmisión sexual (ITS). Existen muchos tipos diferentes de ITS: la gonorrea, la sífilis, la clamidia, las verrugas genitales, el herpes genital y el VIH, el virus que provoca el Sida. Las ITS son muy comunes.

Formas de transmisión de las ITS

Por lo general, las ITS se contagian teniendo relaciones sexuales vaginales, orales o anales con una persona contagiada.

Diferentes ITS entran al cuerpo en diferentes formas; algunas se diseminan cuando los fluidos corporales de una persona infectada se mezclan con los fluidos corporales de otra persona. Entre los fluidos corporales se encuentran la sangre, el semen, las secreciones vaginales y otros. El VIH, virus que provoca el Sida, se esparce de esta forma; por ejemplo, si el semen de un hombre con VIH se mezcla con el flujo vaginal de una mujer, ella puede contraer el VIH. Algunas ITS se contagian mediante el contacto piel con piel, como en el caso del herpes y de las verrugas genitales o condilomas. Si la excoriación de un herpes de una persona toca la piel de otra, puede extenderse el virus.



Complicaciones de las ITS

Las ITS pueden afectar la fertilidad de una persona y hacerle difícil o imposible concebir hijos en el futuro.

Si una mujer embarazada contrae una ITS, ésta puede provocar defectos o enfermedades de nacimiento a su bebé.

La mayoría de las ITS pueden curarse si se les detecta a tiempo y se les trata adecuadamente. Sin embargo, si no se les trata, pueden ocasionar problemas de salud importantes. Algunas de ellas, como el herpes, las verrugas genitales y el VIH /Sida, son incurables y se consideran crónicas... Sin embargo, existen tratamientos que pueden reducir sus síntomas y detener o desacelerar su avance. Los enfermos pueden también aprender maneras de vivir mejor con ellas.

Prácticas de riesgo para contraer ITS

Casi cualquier persona que tiene relaciones sexuales corre el riesgo de contraer una ITS. Sea cual sea su edad u orientación sexual, las personas pueden contraerla si practican conductas sexuales de riesgo. En general, cualquier contacto genital o intercambio de fluidos corporales puede poner a alguien en riesgo de contraer una ITS.

Hay muchas formas en que la gente puede expresarse sexualmente. Algunas aumentan las oportunidades de que contraiga una ITS:

- Tener relaciones sexuales anales o vaginales sin usar condón.
- Tener relaciones sexuales con alguien que tenga llagas abiertas.
- Tener sexo oral sin usar protección.

Hay otras conductas sexuales que **reducen** el riesgo de contraer una ETS:

- Relaciones sexuales exclusivamente con una persona, sin que ninguno esté infectado.
- Usar condón cada vez que se tiene una relación sexual.
- Recurrir sólo a formas "no genitales" de expresión sexual, como el masaje, el compartir fantasías y los besos, sin incluir los genitales.



Cuando las parejas usan condones cada vez que tienen relaciones sexuales, pueden reducir en forma significativa el riesgo de contraer o transmitir una infección sexualmente transmisible.

Síntomas de las ITS

Muchas ITS dan síntomas que la gente puede sentir u observar. Pero algunas no dan señales externas, o bien, estas señales no duran mucho, especialmente en las mujeres. Pero, den o no den síntomas, estas infecciones pueden transmitirse de una persona a otra y ocasionar el mismo daño.

Algunas de las señales comunes de las ITS tanto en hombres como mujeres son:

- Ardor o dolor al orinar.
- Secreción u olor extraño en la vagina o el pene.
- Excoriaciones, ampollas, irritación, hinchazón o crecimiento de bultos alrededor de los genitales.

Estos síntomas pueden ser dolorosos, pero pueden no serlo.

- Comezón, ardor o dolor en los genitales o cerca de ellos.
- Dolor al tener relaciones sexuales.
- Dolor en la parte baja del abdomen.
- Ulceras en los genitales.

Las señales mencionadas son características de las principales ITS, por ejemplo:

- **Úlcera genital.** El o la paciente se queja de la aparición de una úlcera o dolor en la región de los genitales.
 - Si se encuentran múltiples lesiones pequeñas y dolorosas, se trata de un **herpes**.
 - Si se encuentra una úlcera genital que puede acompañarse de ganglios inflamados en las ingles, se trata de una **sífilis** o un **chancro blando**.
- **Secreción uretral.** El varón se queja de secreción uretral, dolor al orinar. Si se hace un examen al microscopio, puede establecerse la diferencia entre **gonorrea** y **clamidia**.



-
- **Flujo vaginal.** La mujer se queja de flujo vaginal; si el flujo es amarillo y de olor fétido, se trata de **tricomoniasis**, si el flujo es blanco y hace espuma, puede ser una **moniliasis**.

Para mayor seguridad se puede realizar un examen del flujo porque puede tratarse de una gonorrea o de una clamidia.

- **Dolor en la parte inferior del abdomen.** La mujer se queja de dolor en la parte inferior del abdomen. Es necesario revisar la temperatura y el dolor durante el examen, ya que puede tratarse de una **enfermedad inflamatoria-pélvica**.
- **Ausencia de síntomas.** Es importante recalcar que algunas enfermedades sexuales cursan de manera asintomática, como el Sida, que en la primera y segunda etapas no presentan síntomas y su detección se realiza mediante pruebas de laboratorio que favorecen la identificación de anticuerpos al VIH en sangre. A las personas que viven con el VIH-Sida, pero cursan asintomáticos, se les llama seropositivos o personas portadoras del VIH. En la tercera etapa ésta enfermedad presenta una gran variedad de síntomas: dolores de cabeza, debilidad, tuberculosis, lesiones en la piel, neumonías y daño neurológico.
- La **gonorrea** en la mujer y la tricomoniasis en el varón, son por lo general asintomáticas.

Algunas veces las personas se enteran en seguida de que tienen una ITS, pero otras veces no sucede así. Un miembro de la pareja puede sospechar que tiene una infección, pero quizá le sea difícil hablar de ello. Aún sin saber que tiene la infección (o sin decírselo a su pareja), ésta puede provocar daños y contagiarse a la pareja durante el coito.



La importancia de las pruebas de las ITS

Es conveniente que las personas acudan a un prestador de servicios de salud para verificar si tienen cualquiera de las señales mencionadas. También deberán someterse a exámenes si tienen cualquier razón que puedan haber estado expuestas a una ITS. Pudiera ser que haya tenido relaciones sexuales sin condón o que las haya tenido con más de una persona o que sospeche que su pareja las haya tenido con alguien más.

La única forma de saber si una persona tiene una ITS es mediante un examen médico y una prueba de laboratorio. Debido a que estos padecimientos continúan dañando el cuerpo y pueden contagiarse a otros; cuanto más pronto se les detecte y trate, mejor. Un prestador de servicios de salud puede comprobar si una persona tiene una o más ITS y, de ser indicado, prescribir el tratamiento adecuado.

Prevención de las infecciones sexualmente transmisibles.

Para cuidar bien tu cuerpo, lo primero es evitar contraer una infección de transmisión sexual. Hay unas cuantas maneras de protegerse de ellas, incluyendo el VIH.

1. Usar un condón correctamente cada vez que tengas un contacto sexual. Los condones pueden a la vez reducir el riesgo de contraer una ITS y prevenir el embarazo. Tener relaciones sexuales con una sola persona que sólo tenga relaciones contigo. Si ambas partes están libres de estas infecciones y tienen sexo sólo entre sí, no se verán expuestos a las ITS.
2. No compartir agujas para drogas inyectables. Además no tener relaciones sexuales con alguien que comparta agujas. Algunas ITS, como el VIH (virus del Sida), pueden contagiarse en prácticas sexuales distintas. Si una persona con VIH es usuario de una droga inyectable con un amigo, puede contagiarlo. Tú puedes contagiarte si tienes contacto sexual con alguien que comparte agujas.
3. No tener relaciones orales, vaginales o anales sin condón. En lugar de ello, exprésate sexualmente de manera que no incluyan el intercambio de fluidos corporales como semen, los flujos vaginales o la sangre. Tomarse de las manos, abrazarse, tocarse y darse masajes corporales son algunas de las posibilidades.



Existen también otras medidas que es bueno recordar y que ayudan a la gente a seguir las técnicas básicas de prevención descritas anteriormente:

- 1. Hablar con la pareja respecto al sexo y las ITS** Antes de relacionarte sexualmente con alguien piensa en tus expectativas sobre la relación y en lo que la otra persona quiere. Si piensan tener relaciones sexuales, habla sobre el sexo y la prevención de las ITS. Pregunta si la persona ha tenido alguna vez uno de estos padecimientos. Habla sobre el número de parejas sexuales que ha tenido. Discute con él o ellas sobre el sexo y sobre los comportamientos que pueden seguir y que pueden reducir el riesgo de contraer una ETS.
- 2. No tener relaciones sexuales si no es lo adecuado para ti** Hay muchas razones por las que puedes decidir no tener relaciones sexuales. Quizá no te sientas listo para ello. Quizá tu pareja no desee usar condón. O acaso pienses que tu pareja puede tener otras parejas sexuales de las que tú no sabes. Las razones no importan; cada persona debe ser capaz de elegir qué hacer con su propio cuerpo y respetar los deseos de su pareja.
- 3. Limitar el número de parejas sexuales que se tengan** Si ambos están libres de estas infecciones, es más seguro tener relaciones sexuales con una persona que sólo las tiene contigo. En ocasiones puede ser difícil saber con seguridad si tu pareja ha tenido alguna vez contacto sexual con alguien más y puede ser difícil saber si ha tenido múltiples parejas. Tener menos parejas sexuales es más seguro que tener muchas sin protección. Cuantos más contactos sexuales sin protección con distintas personas hayas tenido o haya tenido tu pareja, mayor será el riesgo de que contraigas una ITS.
- 4. No mezclar las relaciones sexuales con el alcohol o con otras drogas** Las drogas y el alcohol pueden afectar el juicio. Pueden llevar a la gente a hacer cosas que no harían si no estuvieran borrachos o drogados. Por ejemplo, alguien puede olvidar usar un condón o puede no usarlos correctamente.



-
5. **No tener relaciones sexuales si por cualquier razón sospechas que tú o tu pareja tienen una ITS** Si tú o tu pareja tienen cualquiera de las señales de una ITS, háganse una prueba. No tengan relaciones sexuales ni toquen los genitales del otro hasta saber si tú y tu pareja no están infectados.

Atención médica de las ITS

Es importante que toda persona que detecte alguna alteración en los genitales acuda al médico, con el fin de realizarse una revisión y preservar su salud sexual y reproductiva. Si se trata de una enfermedad sexual, deberá solicitar que se le proporcione:

- El tratamiento adecuado,
- Instrucciones sobre la medicación y el seguimiento,
- Educación y orientación, y
- Condomes

El obstáculo más difícil para detener las ITS y el VIH-Sida es que las personas, a pesar de conocer las medidas preventivas, no las aplica. Muchos estudios en diversos países del mundo han demostrado que la mayoría de la gente se cree fuera del riesgo de contraerlas. Hay que reconocer que además de la falta de información existen factores culturales y psicológicos muy complejos que hacen que las personas tomen riesgos fatales que podrían evitarse. Por eso es muy importante promover la información y el acceso a los servicios de salud.



Cuadro de las infecciones de transmisión sexual (ITS)

INFECCIONES	CÓMO SE ADQUIERE	SÍNTOMAS
Sífilis	Por relaciones sexuales sin protección	Aparece una inflamación de ganglios inguinales, pene, vulva, cuello de la matriz, boca, ano. Generalmente no produce molestias pero pueden presentarse, después de algunos años, síntomas como fiebre, dolor de huesos, articulaciones y músculos o manchas cafés en el cuerpo.
Gonorrea	Por relaciones sexuales sin Protección	En el hombre es más evidente que en la mujer. Inicia con una secreción amarillenta, dolor y ardor al orinar. En la mujer presenta flujo blanco amarillento abundante con dolor y ardor al orinar.
Chancro blando	Por relaciones sexuales sin Protección	Aparecen úlceras semejantes a una roncha infectada en los órganos sexuales. La herida es muy dolorosa se presenta inflamación de ganglios inguinales.
Linfogranuloma venéreo	Por relaciones sexuales sin protección	Se presenta inflamación en los ganglios de la ingle, dolor, enrojecimiento y aumento de la temperatura en la zona afectada.
Tricomoniasis	Por contacto con toallas o ropa húmeda, o secreciones genitales por relaciones sexuales sin protección	En la mujer aparece un flujo amarillento o verdoso abundante con mal olor, produce comezón. En el hombre no se producen síntomas pero puede presentar inflamación en la uretra.
Moniliasis	Por relaciones sexuales sin protección o por un estado inmunológico deficiente. (Hongos oportunistas)	En la mujer comezón en la vulva, flujo blanco (lechoso con grumos), dolor al orinar y durante las relaciones sexuales. En el hombre enrojecimiento, puntillado rojo o irritación en la mucosa del pene.



INFECCIONES	CÓMO SE ADQUIERE	SÍNTOMAS
Vaginosis	Por relaciones sexuales sin protección	En la mujer aparece flujo grisáceo, muy fétido. Dolor a las relaciones sexuales. Agente etiológico <i>Gardnerella Vaginalis</i> .
Herpes genital	Por relaciones sexuales sin protección	Se presenta comezón y ardor en el cuerpo y después aparecen pequeñas vesículas muy dolorosas. Se manifiesta malestar generalizado de cuerpo y fiebre. En la mujer aparece en el cuello del útero, vagina, en los labios mayores o menores y en el hombre en el pene, escroto o ano.
Infecciones por el virus del papiloma humano (VPH)	Por relaciones sexuales sin protección	Entre los síntomas más comunes en las mujeres se encuentran: dolor durante las relaciones sexuales, aumento de días de sangrado menstrual, sangrado abundante durante la menstruación o después de las relaciones sexuales, verrugas o crestas en la vulva, vagina, cérvix o ano. En el hombre se presentan verrugas o crestas en el ano, periné y/o escroto. Es ocasionado por el Virus del Papiloma Humano que progresivamente puede evolucionar en cáncer del cérvix.
Hepatitis B	Por relaciones sexuales sin protección, transfusiones de sangre con el virus, intercambio de jeringas infectadas, de la madre al feto.	Se presenta vómito, cansancio, depresión, color amarillento en la piel y ojos; la orina se pone muy oscura y el excremento más claro
Granuloma inguinal	Por contacto directo y no se contagia fácilmente	Aparece un pequeño grano (pápula) que con el tiempo se convierte en una úlcera que aumenta de tamaño. Tiene mal olor, si las lesiones son mayores llegan a deformar los genitales. La zona afectada es el pene, ano, labios vulvares, inflamación de los ganglios de la ingle, fiebre y cansancio.



INFECCIONES	CÓMO SE ADQUIERE	SÍNTOMAS
Virus De la inmunodeficiencia adquirida (VIH)	Por relaciones sexuales sin protección, por vía sanguínea y por vía perinatal.	Dependen mucho de la etapa en la que se encuentre la infección. Pueden presentarse desde síntomas gripales, inflamación de los ganglios en distintas partes del cuerpo y de manera bilateral, hasta debilidad, pérdida de peso, fiebre nocturna, diarreas, infecciones oportunistas de difícil tratamiento (una de las infecciones más comunes es la tuberculosis) y alteraciones físicas como convulsiones, incapacidad de movimiento, pérdida de la memoria y/ o de la razón.

La importancia de la negociación

El obstáculo más difícil para detener la epidemia del Sida y de otras enfermedades de transmisión sexual es que la gente, a pesar de conocer las medidas preventivas, no las aplica. Muchos estudios en diversos países del mundo han demostrado que la mayoría de la gente se cree fuera del riesgo de contraer el Sida. Hay que reconocer que además de la falta de información existen factores culturales y psicológicos muy complejos que hacen que las personas tomen riesgos fatales que podrían evitarse.

Una pareja que va a tener un contacto sexual tiene que "negociar" el recurrir a prácticas de "sexo más seguro" antes de concretar el contacto. La negociación implica:

- Hablar directamente sobre las condiciones en que se llevará a cabo la actividad sexual.
- Acordar los medios a los van a recurrir para evitar un posible contagio.
- Exigir la aplicación de las medidas preventivas.

Las posibilidades de negociación son varias:

1. Una posible negociación es el acuerdo mutuo de exclusividad o fidelidad absoluta. Sí, recurrir a esta alternativa implica una convicción en ambos que debe sostenerse con



toda honestidad. Es desde luego el acuerdo más seguro y que permite a ambos estar libres de enfermedades de transmisión sexual.

Si el compromiso de exclusividad no puede mantenerse, es indispensable hablarlo y hacer una nueva negociación para recurrir a las medidas de "sexo más seguro", pues de no ser así se estaría arriesgando un posible contagio, con una seria desventaja por abuso para la pareja fiel, que ante el acuerdo de exclusividad deja de exigir las prácticas preventivas.

2. Cuando no se está seguro de la salud o la fidelidad de la pareja o no se desea tener relaciones sexuales, la negociación podría consistir en acordar evitar la penetración y recurrir a otras opciones, como las caricias mutuas y el masaje, etc. El obstáculo frecuente ante esta opción es que la gente suele sentir que el contacto sexual sin penetración es una forma poco satisfactoria, lo que lleva a romper el acuerdo y a llegar a la penetración sin ninguna prevención.

Sin embargo, a veces los y las adolescentes suelen recurrir al sexo sin penetración para evitar los embarazos, pero la falta de control ha sido causa de un sinnúmero de fallas en este método, con consecuencias de hijos no deseados y enfermedades que pueden ser graves.

3. Una tercera opción, cuando no hay acuerdo de fidelidad absoluta, sería recurrir a la penetración con condón. Esto implica considerar lo siguiente ¿quién tiene la iniciativa para el encuentro sexual? Y ¿de qué manera se exigirá el uso de condón?

La persona que no toma la iniciativa puede sentirse en desventaja, pues tiene que solicitar o "rogar" el uso del condón, como si estuviera a expensas del otro. Es frecuente que las mujeres asuman esta actitud, y con ello den al otro el poder de rechazar el acto preventivo, de arriesgar la transmisión de una enfermedad.

Sin embargo, se sabe también que las resistencias ante el uso del condón no son sólo de los hombres sino también de las mujeres. La negligencia y la falta de exigencia del uso del condón han sido causantes de muchos contagios desafortunados, incluyendo casos de Sida. Hay también quienes utilizan el condón sólo cuando la pareja está de acuerdo, y cuando no está de acuerdo... ¡asumen el riesgo!



Es muy frecuente que se recurra al "sexo más seguro" ante ciertas personas o circunstancias, pero no siempre. Para algunos, usar condón o exigir su uso pone en riesgo la continuidad de la relación y se teme perder para siempre a la pareja. Muchas mujeres -y también hombres- cuyo sostén emocional o económico (o ambos) descansa en la pareja, prefieren evitar las medidas preventivas.

Es difícil de entender, pero ocurre también que cuando hay enamoramiento no se recurre a las prácticas de sexo seguro. Mecanismos inconscientes están interfiriendo en forma importante con la prevención de enfermedades de transmisión sexual. Este patrón no toma en cuenta las formas de transmisión del VIH y, por lo tanto, es uno de los principales mecanismos que están favoreciendo la propagación del Sida

Entre los y las adolescentes hay un gran rechazo al uso del condón. Entre las mujeres porque muchas consideran que cuando su novio o su pareja usa condón, al mismo tiempo que demuestra amor y cuidado, le está demostrando desinterés y falta de compromiso para asumir las consecuencias de un embarazo.

Para los varones adolescentes, usar condón se vive como una amenaza a la propia virilidad y como una oportunidad para que su compañera explore su sensualidad, lo cual no es bien visto por ellos. Además con frecuencia creen que es una forma de evidenciar la infidelidad, ya sea de ellos mismos o de su pareja.

La mayoría de estos conflictos y dilemas son producto de la doble moral, las inconsistencias y confusiones que los adultos propician con valoraciones prejuiciosas y moralistas que no toman en cuenta ni las prácticas sexuales de la gente ni cuáles son las formas de transmisión del VIH.

Por lo tanto, es uno de los principales mecanismos que están favoreciendo la propagación del Sida.

Definitivamente, para evitar caer en prácticas de riesgo se necesita una seguridad y asertividad tal, que siempre se recurra al "sexo más seguro", aunque el otro no esté de acuerdo.



Es importante negociar con la pareja acuerdos en lo siguiente:

- No tener relaciones sexuales si no se quiere tenerlas.
- Usar o no el condón.
- Acudir a la clínica para una prueba de ETS.
- Mantener o no una relación monógama mutua, etc.
- Hablar sobre las condiciones en que se llevará a cabo cada actividad sexual.
- Los medios a los que van a recurrir para evitar un posible contagio.
- La aplicación de las medidas preventivas.

La negociación es una oportunidad para que hombres y mujeres busquen la equidad, respeten posiciones diferentes y compartan las decisiones.

Para la reflexión

Ideas y sentimientos

- ¿Qué puede provocar dudas sobre la necesidad de examinar y observar nuestro propio cuerpo?
- Explique en sus propios términos la aseveración: "La conciencia corporal es un aspecto importante de la conciencia de la salud sexual y reproductiva".
- ¿Cómo definiría usted el concepto autocuidado?
- ¿Qué factores culturales y psicológicos pueden impedir que las personas apliquen en sus relaciones sexuales las medidas preventivas que conocen?

A los chicos y a las chicas

- ¿Qué puede ayudarnos a acordar con nuestra pareja relaciones protegidas del riesgo de contagio?

Razones de una campaña con los jóvenes

El ONUSIDA y sus copatrocinadores han decidido realizar su Campaña mundial contra el Sida 1998 para y con los jóvenes por tres razones:



Primero, por la vulnerabilidad especial de los jóvenes a la epidemia. De todas las personas infectadas después de la lactancia, por lo menos la mitad son jóvenes menores de 25 años.

Otra razón es el hecho de que los jóvenes de 10 a 24 años de edad constituyen más del 30% de la población del mundo en desarrollo, donde se concentra la epidemia. Si fracasa la prevención de este enorme grupo de población joven, los países en desarrollo deberán afrontar los astronómicos costos humanos y económicos resultantes de las altas cifras de casos de Sida en adultos.

Por último, y más importante, trabajar con los jóvenes es acertado porque son una fuerza para el cambio. Se encuentran todavía en la fase de experimentación y pueden aprender más fácilmente que los adultos a adoptar un comportamiento o unas prácticas seguros desde el principio. Pero el papel de los jóvenes no se acaba aquí. Pueden colaborar a eliminar la vergüenza que acompaña al Sida allí donde sigue estando estigmatizado, y pueden prestar ayuda práctica y ofrecer su apoyo solícito a los que ya están infectados por el VIH o viven en un hogar afectado por el Sida. Gracias al apoyo de los adultos y de la sociedad en conjunto en su vida, los jóvenes pueden cambiar el curso de la epidemia.

Campaña mundial contra el Sida.

ONUSIDA