E.S.E Hospital San José Viterbo Caldas

LINEA: Salud Sexual y Reproductiva

ESTRATEGIA: Recolectores saludables.

Nombre del profesional: Alejandra Muriel Cano.

Profesión: Enfermera.

Fecha de ejecución: 10-05-2025

Lugar de la capacitación: Finca La Trinidad. Vereda El Palmar

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Derechos sexuales y derechos reproductivos y generalidades de las ITS.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Fortalecer en los recolectores el conocimiento, la reflexión y la toma de decisiones informadas y responsables sobre sus derechos sexuales y reproductivos, el uso adecuado de métodos de barrera, y el autocuidado.

Objetivos Específicos:

1. Informar sobre los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos fundamentales.
2. Fomentar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, promoviendo relaciones basadas en el consentimiento, la igualdad y la responsabilidad compartida.
3. Desmitificar prejuicios o creencias erróneas sobre la sexualidad.

3. CURSO DE VIDA

Juventud y adultez.

4. METODOLOGÍA

El siguiente taller proporciona herramientas teórico-prácticas para comprender los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos y la Prevención de ITS. Tiene una duración de mínimo una hora.

El proceso metodológico incluye aspectos conceptuales, emocionales y reflexivos que ayudan a los y las participantes a aprender de manera significativa.

El enfoque es práctico y vivencial. Se puede utilizar el análisis de casos y la reflexión sobre experiencias cotidianas para interiorizar los conceptos.

Materiales Necesarios:

- Computador para proyectar diapositivas.
- Papel y lapiceros para trabajo.
- Material visual educativo impreso.

Desarrollo del Tema:

1. **Introducción.**
2. **Exposición teórica:** Presentación visual con diapositivas para explicar conceptos clave.
3. **Dinámicas participativas:** Preguntas abiertas y discusión en grupo para compartir experiencias y dudas.
4. **Casos prácticos:** Análisis de situaciones reales o simuladas para aplicar conocimientos.
5. **Material didáctico:** Entrega de folletos, guías y listas de recursos disponibles.
6. **Preguntas y respuestas:** Espacio para aclarar dudas y reforzar conceptos.

Introducción:

Se dará inicio al primer taller educativo con la presentación de la profesional a cargo y una introducción detallada de los temas a tratar y los objetivos del mismo. Los temas a tratar son: Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, Prevención de ITS.

Los **Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos** tienen como finalidad garantizar que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción.

Derechos Sexuales:

- Fortalecer la autonomía y la autoestima en tu sexualidad.
- Explorar y disfrutar de una vida sexual placentera.
- Vivir una sexualidad libre y placentera.
- Elegir tus parejas sexuales.
- Vivir tu sexualidad sin ningún tipo de violencia.
- Tener relaciones sexuales consensuadas.
- Elegir dónde, cuándo y con quién iniciar tu vida sexual.
- Decidir sobe tu unión con otras personas.

- Vivir y expresar libremente tu orientación sexual e identidad de género.
- Proteger y prevenir Infecciones de Trasmisión Sexual (ITS) o embarazos no deseados.
- Recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.
- Una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.

Derechos Reproductivos

- Tomar decisiones sobre la reproducción sin discriminación o violencia.
- Decidir si quieres o no tener hijos.
- Decidir sobre el número de hijos que quieres tener y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
- Elegir el tipo de familia que quieres formar.
- Ejercer maternidad con un trato equitativo en familia, espacios de educación y trabajo.
- Acceder a métodos de anticoncepción incluida la anticoncepción de emergencia.
- Acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
- Acceso a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.
- Acceso a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados; anticoncepción inmediata después de un parto o aborto e Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE).
- Acceso a servicios seguros para la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE), acorde con la Sentencia C-055 de 2022.

Después de dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos se brindará el espacio para la comunicación abierta y sin prejuicios, donde se responderán las dudas que puedan existir.

Prevención de ITS.

¿Qué son las ITS? Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra principalmente a través del contacto sexual, incluyendo relaciones vaginales, anales u orales. Algunas ITS son causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos.

ITS más comunes:

- Gonorrea
- Chlamydia
- Sífilis
- Virus del papiloma humano (VPH)

- Herpes genital
- VIH/SIDA
- Virus de la hepatitis B y C

Importancia de la detección temprana:

Muchas ITS pueden ser asintomáticas en sus etapas iniciales, lo que significa que una persona puede estar infectada sin saberlo y transmitirla a sus parejas. La detección temprana permite un tratamiento oportuno y previene complicaciones, como infertilidad, cáncer o transmisión a otros.

Formas de transmisión:

- Contacto sexual sin protección
- Uso compartido de objetos infectados (como jeringas)
- De madre a hijo durante el parto o la lactancia (en algunos casos)

Síntomas comunes:

- Dolor o ardor al orinar
- Secreciones anormales o malolientes
- Heridas, úlceras o llagas en los órganos genitales
- Picazón o irritación
- Sangrado anormal

Pero recordemos que muchas veces no hay síntomas, por eso la importancia de realizarse pruebas regularmente.

Riesgos y complicaciones:

- Infertilidad
- Embarazo ectópico
- Cáncer cervical (en el caso del VPH)
- Transmisión a la pareja o al bebé durante el parto
- Mayor riesgo de adquirir o transmitir VIH

Prevención:

La prevención es la herramienta más efectiva para reducir la incidencia de ITS. Aquí algunas recomendaciones clave:

1. **Uso correcto y constante del condón:** Es la forma más efectiva de reducir el riesgo de transmisión de muchas ITS. Asegúrese de usarlo en cada relación sexual, sin excepción.

2. **Pruebas y controles regulares:** Realícese exámenes de detección de ITS, especialmente si tiene relaciones sexuales con múltiples parejas o si ha cambiado de pareja recientemente. La frecuencia recomendada es al menos una vez al año, o antes si tiene síntomas o exposición de riesgo.

3. **Limitación del número de parejas sexuales:** Cuanto menor sea el número de parejas, menor será el riesgo de exposición.

4. **Vacunación:** Existen vacunas contra el VPH y la hepatitis B, que protegen contra infecciones que pueden causar cáncer y otras complicaciones.

5. **Comunicación abierta con la pareja:** Hablar honestamente sobre antecedentes, prácticas sexuales y pruebas de ITS fortalece la confianza y promueve decisiones responsables.

6. **Evitar el consumo de sustancias que alteren el juicio:** El alcohol y drogas pueden disminuir la percepción del riesgo y llevar a conductas de riesgo.

7. **No compartir objetos personales:** Como toallas, ropa interior o juguetes sexuales sin desinfectar.

8. **Educación y sensibilización:** Conocer sobre las ITS, sus riesgos y formas de protección ayuda a tomar decisiones informadas.

Cierre

- Resumen de los puntos clave.
- Espacio para preguntas y comentarios.
- Entrega de material informativo y educativo y recomendaciones finales.



_____

Alejandra Muriel Cano
Enfermera