Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca
Lugar	Polideportivo vereda Sáname
Fecha	20/08/2025
Tema	Salud sexual y reproductiva (anticoncepción-doble protección).
Entorno	Comunitario
Objetivo	Informar y sensibilizar a la comunidad durante las jornadas de salud programadas sobre temas clave relacionados con la salud sexual y reproductiva, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos, servicios de salud sexual y reproductiva, prevención de infecciones de transmisión sexual
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Mauren Gisella Rincón Riveros
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1121923650
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

Población de la vereda Sáname, asistente a la jornada de salud, sin ningún enfoque diferencial. Se encuentran en curso de vida desde la adolescencia hasta la adultez.

2. **Metodología de la actividad realizada**

Socialización de objetivo, duración y metodología. La actividad tendrá 3 momentos distribuidos en la siguiente metodología:

Acercándonos

Esta fase inicial busca establecer un ambiente seguro y de confianza, además de preparar a los participantes para los temas que se abordaron. Aquí se detalla una metodología específica para esta

fase: Luego de la identificación de la población clave y priorizada para dicha intervención se indaga de manera aleatoria los temas propuestos en aras de crear un espacio de confort y confianza.

Construyendo Juntos

La metodología de la charla está orientada a informar, motivar y generar cambios en la actitud y perspectiva de los participantes a partir de la exposición de las temáticas y conceptos con relación a métodos anticonceptivos y la doble protección. El alcance metodológico de la actividad está orientado a informar en salud para el ejercicio pleno de los derechos sexuales y derechos reproductivos; promoviendo la participación, generando un ambiente favorable y motivando el interés y la atención de los participantes en las temáticas que se abordarán durante la charla.

Afianzando conocimientos

Se concluirá la sesión, afianzando los conceptos emitidos durante la socialización y reforzando aquellos que se presentaron durante los acompañamientos

2.1 Actividad lúdica de inicio

Como actividad motivacional el facilitador indica que se vamos a jugar tingo tingo tango, y, cuando cae la persona se presenta con el grupo y debe responder una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué métodos de anticoncepción han escuchado que existe?
- ¿Tiene acceso a los métodos de anticoncepción?
- ¿Cuál es el método de doble protección?
- ¿Qué es la anticoncepción de emergencia?

2.2 Explicación del tema

Para iniciar con las temáticas y conceptos que se abordará con el grupo poblacional de trabajadores informales se inicia con unos interrogantes para saber qué tanto saben acerca de métodos anticonceptivos y la doble protección.

Los Derechos Sexuales son derechos humanos universales que se fundamentan en la libertad, la dignidad y la igualdad de todos los seres humanos; con el fin de que puedan desarrollar una sexualidad saludable, a partir del derecho a la libertad sexual, la autonomía sexual, la integridad sexual y la seguridad del cuerpo, la privacidad sexual, la igualdad sexual, la igualdad sexual, el placer y la expresión sexual, la libre asociación sexual, las elecciones reproductivas libres y de manera responsable.

El ejercicio de los derechos sexuales también requiere de información basada en conocimientos científicos, en la educación integral par sexualidad y en la promoción de la salud sexual en todo curso de vida. (Defensoría, 2007; citado en Estrategia Adolescente Piensa y Actúa Positivamente).

¿Qué son los métodos anticonceptivos?
Son todos aquellos capaces de evitar o reducir las posibilidades de un embarazo. Pueden utilizarse desde la primera relación sexual y durante toda la vida fértil de la persona. El uso del preservativo, que también protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

¿Qué opciones de métodos anticonceptivos hay disponibles?

Algunas de tus opciones anticonceptivas:

Métodos de barrera. Algunos ejemplos son los preservativos masculinos y femeninos, así como el diafragma, el capuchón cervical y la esponja anticonceptiva.

Métodos hormonales de acción corta. Algunos ejemplos son las píldoras anticonceptivas, así como el anillo vaginal, el parche cutáneo y la inyección anticonceptiva. Se consideran métodos de acción corta porque hay que recordar de utilizarlos a diario, semanalmente o mensualmente.

Métodos hormonales de acción prolongada. Algunos ejemplos son el DIU (dispositivo intrauterino) de cobre, el DIU hormonal (Mirena, Skyla, Kyleena, otros) y el implante anticonceptivo. Se consideran métodos de acción prolongada porque duran entre tres y diez años después de la inserción (dependiendo del dispositivo) o hasta que se decida retirar el dispositivo.

Doble protección
Que levante la mano quien sepa **cuál es el método anticonceptivo más seguro**. Lo cierto es que todavía es bastante desconocida la **doble protección**, que resulta ser el método anticonceptivo más eficaz… y que pocas veces se nombra. ¿Qué es esto? ¿Hay que ponerse dos condones? ¿Duplicar la toma de pastillas? ¿Ir con dos parches por la vida? ¡Nada de eso!
La doble protección consiste en **combinar dos métodos anticonceptivos** (principalmente, uno hormonal y otro de barrera) y, de esta manera, reforzarlos. Es decir, conseguir así que sean métodos más eficaces y más seguros, tanto para evitar el embarazo como para protegernos de las ITS. Ya sabes: la unión hace la fuerza.

¿Cómo funcionan las diferentes opciones de métodos anticonceptivos?

Los diversos tipos de anticonceptivos funcionan de diferentes maneras. Los métodos anticonceptivos pueden:

- Impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo
- Inactivar o dañar los espermatozoides
- Impedir que se libere un óvulo cada mes
- Alterar el revestimiento del útero, para que el óvulo fecundado no se adhiera a él
- Espesar el moco cervical para que los espermatozoides no puedan atravesarlo fácilmente

¿Protege contra las infecciones de transmisión sexual?

Los preservativos masculinos y femeninos son los únicos métodos anticonceptivos que ofrecen una protección fiable contra las infecciones de transmisión sexual. A menos que estés en una relación monógama y que te hayas hecho una prueba para detectar infecciones de transmisión sexual, usa un preservativo nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales, además de cualquier otro método anticonceptivo que uses.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Infografía: anticonceptivos salud sexual y reproductiva

Se socializa la infografía, con el fin de explicar la eficacia de los métodos anticonceptivos.



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Terminada la actividad con los participantes se invita a reflexionar sobre el derecho a decidir según sus gustos e intereses cómo se sienten frente a cualquier situación.

- ¿Me informaron de todos los métodos disponibles y cuáles son las ventajas y efectos secundarios de cada uno?
- ¿El método se ajusta a mis necesidades actuales?
- ¿Es efectivo y seguro?
- ¿Además de prevenir el embarazo, también previene las infecciones de transmisión sexual?
- ¿Estoy decidiendo libremente?

¿Cómo usar la Doble Protección?

Él utiliza un condón masculino y ella un método anticonceptivo regular como pastillas e inyecciones anticonceptivas, parche, anillo o lámina espermicida. Recuerda que la corresponsabilidad, el consentimiento mutuo y la participación de mujeres y hombres en la elección y uso de métodos anticonceptivos es un factor clave para prevenir embarazos no planeados e ITS.

El uso combinado de métodos anticonceptivos eleva su eficacia, además de que es una medida ante casos de emergencia como cuando se rompe el condón o se olvidó tomar la pastilla anticonceptiva. Utilizar siempre la Doble Protección es lo más seguro, sea en una relación exclusiva, formal o informal.

Acude a la ESE Centro de Salud de Fosca y recibe orientación sobre el método anticonceptivo ideal para ti.

3. Conclusiones y recomendaciones

Importante para la población tener claridad sobre que es la doble protección y de la oferta de anticonceptivos que ofrece el centro de salud de Fosca. Dentro de los desafíos a enfrentar por la población está el relacionado con la práctica de su sexualidad y el riesgo que esto conlleva para su salud reproductiva. El descenso en la edad de la menarquia, el inicio sexual precoz y la prolongación de la edad del matrimonio, incrementan el tiempo durante el cual los adolescentes están sometidos al riesgo de una gestación no deseada y de contraer infecciones de transmisión sexual.

El uso de métodos anticonceptivos es una responsabilidad compartida entre mujeres y hombres. Para alcanzar una mayor efectividad es conveniente recurrir a la doble protección para prevenir embarazos no planeados e Infecciones de Transmisión Sexual.

4. Registro fotográfico







Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**

