ESE HOSPITAL SAN JOSÉ

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: VIDA PLENA CONEXIÓN ADOLESCENTE

Nombre del profesional: SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ

Profesión: ENFERMERA

Fecha de ejecución: 16/09/2025

Lugar de la capacitación: INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ISIDRO

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
PREVENCIÓN DE EMBARAZOS NO DESEADOS, PREVENCIÓN DE ITS/VIH
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Brindar a los padres de familia información adecuada sobre sexualidad responsable, con el fin de fortalecer sus conocimiento y habilidades para la prevención de embarazos no deseados y de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH. Este taller busca promover el autocuidado, el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, el reconocimiento del consentimiento, y la toma de decisiones informadas y conscientes en relación con su salud sexual y reproductiva. Además, se pretende crear un espacio seguro de diálogo donde los padres de familia puedan expresar sus dudas sin juicios, fomentar la reflexión crítica sobre la presión social y los estereotipos, y reforzar la importancia de una comunicación abierta con los adolescentes.
3. CURSO DE VIDA
Adultes – vejez
4. METODOLOGIA
La metodología se desarrollará de forma participativa, dinámica e interactiva, para garantizar el aprendizaje significativo y la apropiación de los contenidos. Se dividirá en 4 fases **1.** Apertura – Activación de conocimientos previos • Dinámica de rompehielos: preguntas relacionadas con mitos o realidades sobre sexualidad. • Lluvia de ideas: ¿Qué entienden por sexualidad responsable? ¿Qué creen que son las ITS? • Se escuchan las respuestas de manera verbal para aclarar dudas al final. **2**. Desarrollo temático

Se abordan los temas centrales de forma clara, con lenguaje apropiado y visual:

Prevención de embarazos no deseados:

Mitos comunes sobre el embarazo y la anticoncepción.

Mitos sobre el embarazo

- "No puedes quedar en embarazo la primera vez."
  Falso. Desde la primera relación sexual sin protección hay riesgo de embarazo.

- "Durante la menstruación no hay riesgo de embarazo."
  Falso. Aunque la probabilidad es menor, sí puede haber ovulación temprana y quedar en embarazo.

- "Si te lavas después de la relación, evitas el embarazo."
  Falso. Ningún lavado vaginal o baño posterior previene un embarazo.

- "Las mujeres no pueden quedar embarazadas en la lactancia."
  Falso. La lactancia exclusiva puede retrasar la ovulación, pero no es un método 100% seguro.

Mitos sobre la anticoncepción

- "El uso de anticonceptivos causa infertilidad permanente."
  Falso. Los anticonceptivos no dañan la fertilidad; al suspenderlos, la mayoría recupera la ovulación normal.

- "El preservativo se rompe siempre."
  Falso. Si se usa correctamente, el preservativo es seguro y protege tanto del embarazo como de ITS.

- "Las pastillas anticonceptivas engordan mucho."
  Falso. Algunas mujeres pueden presentar cambios leves de peso, pero no ocurre en todos los casos.

- "El coito interrumpido es un método seguro."
  Falso. Es uno de los métodos menos confiables, porque puede haber espermatozoides en el líquido preseminal.

Prevención de ITS/VIH:

Qué son las ITS

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son un grupo de enfermedades que se transmiten principalmente a través de las relaciones sexuales sin protección (vaginales, anales u orales).

- Son causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos.
- Pueden afectar tanto a hombres como a mujeres, y en muchos casos no presentan síntomas al inicio, lo que facilita su propagación.
- Ejemplos comunes: VIH, sífilis, gonorrea, clamidia, virus del papiloma humano (VPH), herpes genital.

¿Cómo se transmiten las ITS?

- Relaciones sexuales sin protección: contacto directo con fluidos sexuales (semen, secreciones vaginales, sangre).
- Contacto piel con piel en zonas genitales o mucosas infectadas (como en el caso del herpes o VPH).
- Compartir agujas o jeringas contaminadas (por consumo de drogas, tatuajes o perforaciones inseguras).
- De madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia (ejemplo: VIH, sífilis).
- En algunos casos, por transfusiones de sangre no seguras (cada vez menos frecuente gracias a controles sanitarios).

VIH: información clara, sin estigmas.

¿Qué es el VIH?

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un virus que ataca el sistema inmunológico, debilitando las defensas del cuerpo y aumentando el riesgo de infecciones y algunas enfermedades.

Importante: tener VIH no es lo mismo que tener Sida. Con tratamiento adecuado, las personas con VIH pueden llevar una vida larga, saludable y activa.

¿Cómo se transmite el VIH?

- A través de relaciones sexuales sin protección (vaginales, anales u orales).
- Por contacto con sangre infectada (uso compartido de agujas, jeringas o elementos cortopunzantes).
- De madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia, si no se recibe tratamiento.
- Por transfusiones de sangre no seguras (muy poco frecuente hoy en día por los controles sanitarios).

Cómo NO se transmite el VIH

- No se transmite por abrazar, besar, dar la mano o compartir alimentos.
- No se transmite por usar el mismo baño, toser o estornudar.
- No se transmite por picaduras de insectos.

Prevención y cuidado

- Uso correcto del preservativo en todas las relaciones sexuales.
- Acceso a PrEP (profilaxis pre-exposición) para personas con alto riesgo.
- Acceso a PEP (profilaxis post-exposición) en situaciones de riesgo reciente.
- No compartir agujas ni jeringas.
- Realizarse la prueba de VIH regularmente, pues conocer el diagnóstico es clave para el cuidado.
- Tratamiento antirretroviral (TAR): permite mantener el virus controlado y reducirlo a niveles indetectables, lo que significa que no se transmite (Indetectable = Intransmisible).

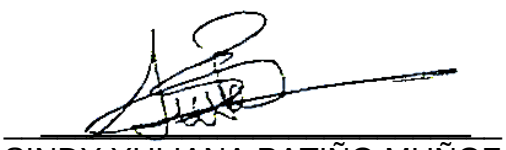
3. Espacio de diálogo y preguntas

- Se genera un espacio seguro para que los estudiantes formulen preguntas.
- Se aclaran dudas, se corrigen mitos y se refuerzan mensajes clave.

4. Cierre – Reafirmación de aprendizajes

- Se repasan las ideas principales.
- Invitación a acudir a profesionales de salud y orientación en caso de dudas o necesidades personales.

Firma



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ