

CENS N° 178

PRESBITERO MARIANO IANNELLI

- **PROFESORA:** Ruiz Cristina – Garay Pamela
- **CURSO:** 2do Año
- **DIVISION:** 1era. 2da. y 3era. Div.
- **TURNO:** Noche
- **AREA CURRICULAR:** Educación para la Salud

TEMA: Salud Sexual

Continuando la temática de la Guía Pedagógica N° 6, donde hicimos una introducción a la Sexualidad Humana y a las Dimensiones de la Sexualidad Humana, en la presente guía aportaremos conocimientos sobre la dimensión anatómico-fisiológico y cuidados que debemos tener en relación a lo sexual.

I - Anatomía y Fisiología del cuerpo Humano

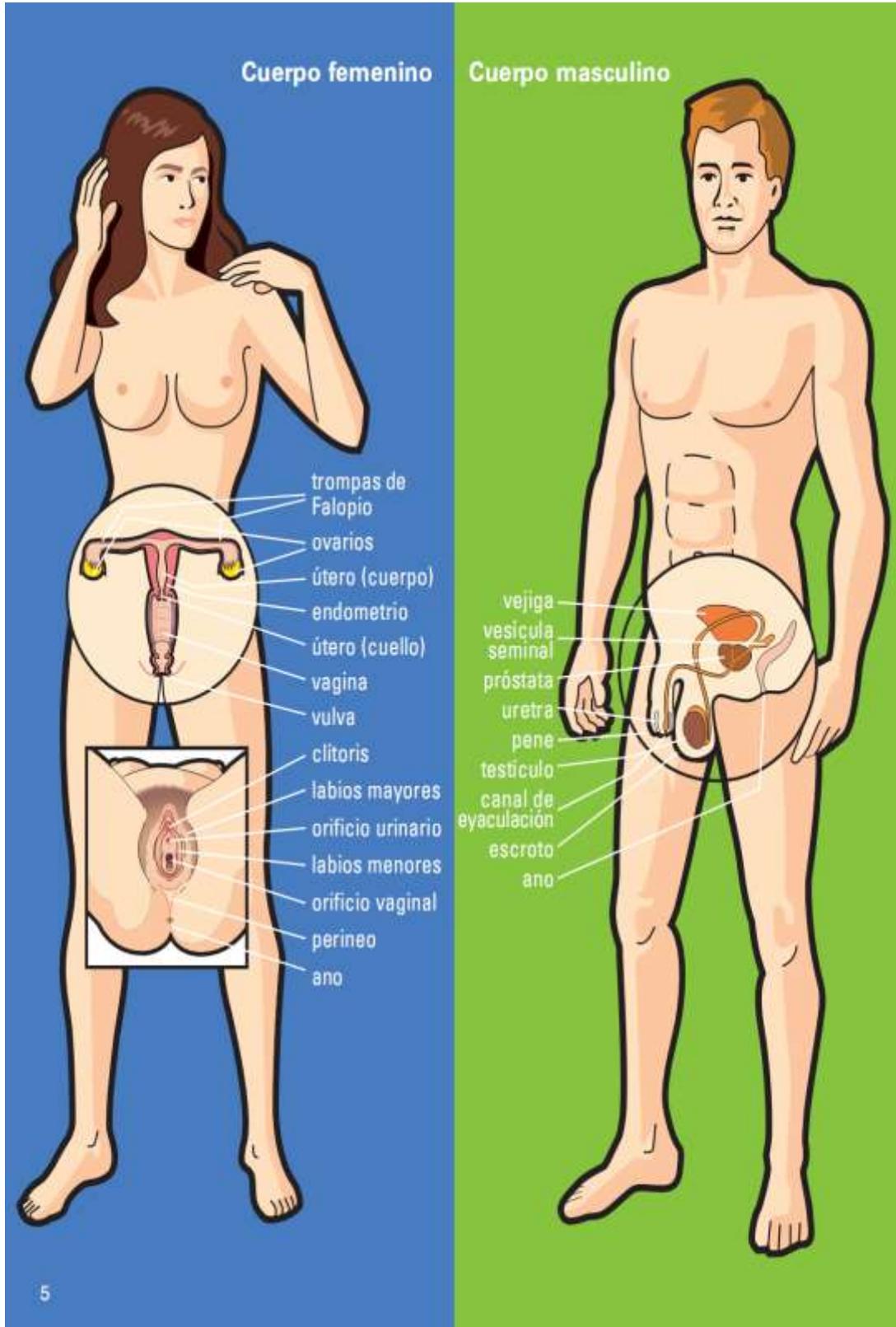
“Apreciar y Cuidar NUESTRO CUERPO es apreciarnos y querernos a NOSOTROS MISMOS”

Mis actitudes ante mi cuerpo deben ser:

- ✓ **APRECIARLO:** todo en mi cuerpo es útil y maravilloso. Mi cuerpo hace posible gozar, experimentar, entrar en relación con los demás y con el universo.
- ✓ **CUIDARLO:** porque es frágil y es mi medio de vida, debo defenderlo contra los numerosos enemigos que lo acechan: enfermedades, violencia, mutilaciones, fatiga, frío, calor, riesgos, humo, agua contaminada, alimentos en mal estado o en exceso, etcétera.
- ✓ **CULTIVARLO:** debe desarrollar mi capacidad de sentir, tocar, percibir, oler, moverme, expresarme, hablar. Debo ejercitarlo mediante la gimnasia, el arte, la poesía, la música, la danza, el teatro...
- ✓ **GRATIFICARLO:** mientras estemos vivos démosle gusto a nuestro cuerpo: comida, descanso, paseo, recreación, bebida. Pero todo ello sin dañarlo.
- ✓

La dificultad que tenemos para encarar el tema de la sexualidad también se expresa en el desconocimiento de nuestro cuerpo y el del otro sexo.

1- Órganos Genitales Masculinos y Femeninos:



El aparato genital femenino: está constituido por:

- **Partes internas:** ovarios, trompas de Falopio, útero (cuya pared interna se llama endometrio) y vagina.
- **Partes externas:** labios mayores, labios menores, clítoris, himen y orificio vaginal. Estas partes forman la vulva.

El aparato genital masculino: está constituido:

- **En su interior:** por los testículos, los conductos por los que circulan los Espermatozoides y el líquido seminal, la próstata (donde estos dos se Unen) y la uretra.
- **En su parte externa:** por el pene y el escroto.

II - Reproducción Humana:

Para que haya reproducción deben unirse un óvulo con un espermatozoide. El óvulo lo aporta la mujer, y el espermatozoide el varón. Tanto hombre como mujer deben estar sexualmente maduros en lo anatómico-fisiológico, lo que se consigue en la **pubertad:** primera etapa de la adolescencia, donde la mujer tiene la Menarca ò primera menstruación, y el varón experimenta la **espermarquia.**

Para comprender el proceso de reproducción humana, debemos empezar por aprender y entender el **Ciclo Menstrual.**

Grafico 2: Ciclo Menstrual de 28 días:



<u>Menstruación:</u> inicio del ciclo (3 a 5 días)
Días No Fértiles del ciclo
<u>Días Fértiles:</u> el día 14 del ciclo se produce la ovulación

El ciclo comienza el primer día de menstruación, por lo general dura 28 días, hay ciclos de 25 y hasta de 35 días, lo general es de 28. La menstruación dura de 3 a 5 días, hay mujeres que menstrúan hasta 7 días. Lo común es 5 días. A la mitad del ciclo, el día 14

(considerando un ciclo de 28 días), se produce la ovulación, es decir el desprendimiento desde un ovario de un óvulo maduro. Marcando así los días fértiles de la mujer. Teniendo en cuenta el día 14, deben considerarse dos días antes y dos días después de la ovulación como días fértiles, es decir, donde el organismo está apto para la fecundación. El resto de los días, se consideran no fértiles.

III - Proceso de reproducción humana

A - Ovulación

Los óvulos tienen un proceso de maduración y, aproximadamente cada 28 días sale de uno de los ovarios un óvulo maduro, que pasa a las trompas de Falopio. Si el óvulo no se encuentra con un espermatozoide en las siguientes 24/48 horas, se reabsorbe en la trompa. Y la pared interna del útero, que se engrosa todos los meses, comienza a desprenderse en forma de sangre produciendo lo que se conoce como **menstruación**.

Si el óvulo que está en la trompa de Falopio se une con un espermatozoide, se produce la **fecundación**. El óvulo fecundado (huevo o cigota) se trasladará al útero y comenzará un segundo momento, el de la **implantación**.

Es importante conocer algunos tiempos:

- el óvulo maduro puede ser fecundado en un lapso de 24 a 48 horas.
- los espermatozoides conservan su capacidad de fecundar al óvulo hasta 72 horas (3 días) después de la relación sexual. Algunos estudios plantean que pueden vivir hasta 7 días.

B - Embarazo

Se produce cuando, luego de la fecundación, el huevo o cigota (formado por la unión del óvulo y el espermatozoide) baja por la trompa y se implanta en el útero. El endometrio engrosado lo anida y entonces comienza el embarazo. Esta primera célula irá subdividiéndose y se convertirá primero en embrión y luego en feto, que está unido por un cordón a la placenta que le dará el alimento durante los nueve meses de gestación.

Un embarazo dura 38 ò 40 semanas, según como se cuenten los días. Un embarazo normal y a término dura 38 semanas ò 266 días desde el momento de la fecundación, pero como la mujer recuerda más fácilmente su última menstruación (FUM), a fines prácticos se toma la FUM y se cuentan 40 semanas o 280 días. De ésta manera se calcula la fecha probable de parto (FPP).

C - Parto

Cuando el bebé está maduro se ubica con la cabeza contra el cuello del útero. La mujer produce hormonas que permiten el parto, comienzan las contracciones, el cuello del útero se acorta, se ablanda y se dilata para permitir el paso del bebé.

IV - Cuidados de la Salud Sexual:

Considerando la salud sexual inherente a la salud humana y, teniendo en cuenta la paternidad/maternidad responsable, desde el momento en que se produce la madurez anatómica y fisiológica, las personas deben tener dos tipos de cuidados principales para gozar de una sexualidad plena.

- **Cuidados I: Métodos Anticonceptivos (MAC)**
- **Cuidados II: Prevención de ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual)**

A – Cuidados I: Métodos Anticonceptivos:

Existen distintos métodos reversibles (que no son para siempre) y métodos irreversibles para evitar el embarazo. Muchas veces las fallas de los métodos se deben a que no se los utiliza correctamente. Es importante que las mujeres y sus parejas puedan elegir el método anticonceptivo que les resulte más cómodo y seguro. (Se pueden probar distintos métodos antes de elegir uno de modo más permanente)

- **Métodos naturales:** Se basan en el ciclo menstrual y consisten en no tener relaciones sexuales durante los períodos de fertilidad. Hay distintas formas de saber cuándo se produce la ovulación. Para conocerlas se debe consultar a un especialista. No son recomendables para mujeres de ciclos irregulares. También se llama método natural al Coito Interruptus, el cual también tiene menor seguridad que los que se detallan a continuación. No previenen el VIH ni otras ITS.
- **Métodos Hormonales:** Pastillas anticonceptivas/Inyectables. Evitan la ovulación. Hay que consultar al médico para empezar a usarlos. Hay también un tipo de pastillas que no afecta la ovulación y que es especial para las mujeres que están amamantando. No protegen del VIH ni de otras ITS.

Anticoncepción de emergencia: Consiste en tomar pastillas anticonceptivas en dosis diferente a la habitual y sólo debe ser usado en casos especiales: rotura del preservativo o violación, por ejemplo. Es efectivo si se usa dentro de los tres días posteriores a la relación sexual. En los hospitales y centros de salud te indicarán las dosis y formas de tomar las pastillas. Este método no protege del VIH y otras ITS.

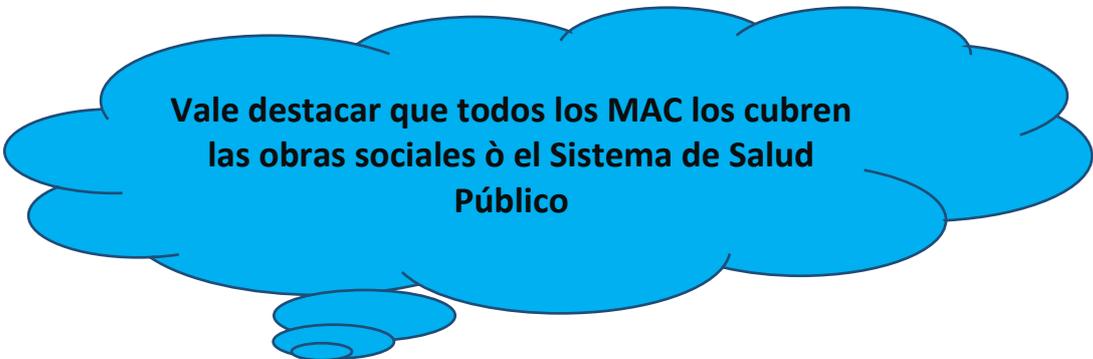
- **Dispositivo Intra Uterino (DIU)**, conocido popularmente como "espiral": Es un pequeño objeto plástico colocado dentro del útero. Puede estar allí de 3 a 10 años, dependiendo del tipo de DIU que se use. La mujer que se coloca un DIU tiene que controlarlo cada seis meses. No protege del VIH ni de otras ITS.

El DIU hormonal, también conocido como SIU, libera una pequeña cantidad de la hormona dentro del cuerpo en el curso de varios años. Las hormonas en el DIU previenen el embarazo y también puede ayudar a disminuir los periodos dolorosos o abundantes, mientras usas el dispositivo. Los DIU hormonales previenen el embarazo al mantener a las células de espermatozoides lejos de tus óvulos. Si el espermatozoides no puede llegar hasta el óvulo, no puede haber embarazo.

- **Diafragma:** Es una media esfera con un aro flexible que se ajusta en el interior de la vagina cubriendo el cuello del útero. Se lo coloca la mujer antes de la relación con una crema espermicida. Recién se lo puede quitar 8 horas después de la relación. Cuando se saca hay que lavarlo y secarlo muy bien. No protege del VIH ni de otras ITS.
- **Preservativo masculino:** Se coloca sobre el pene duro desde el comienzo de la relación. Hay que apretar la punta para sacarle el aire y luego desenrollarlo hasta la base del pene. Cuando termina la relación, y antes de perder la erección, se retira el preservativo con cuidado para que no se derrame el semen. No deben usarse

lubricantes como la vaselina, el aceite o la crema de manos, sino lubricantes al agua que se venden en las farmacias. Evita embarazos y protege del VIH y otras ITS.

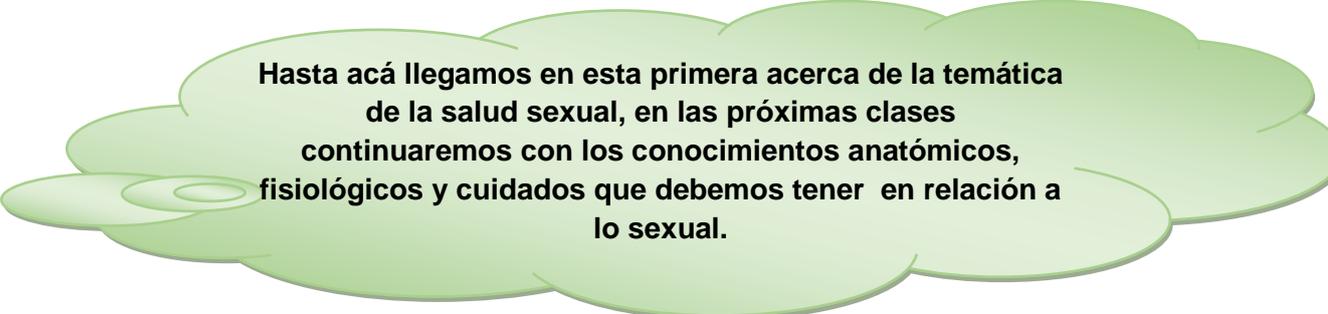
- **Preservativo femenino:** Es parecido al preservativo masculino pero más grande y está hecho de un material un poco más grueso. Tiene un aro en el borde exterior y otro flexible dentro del preservativo que sirve para fijarlo en la parte interior de la vagina. Una vez colocado el extremo abierto del preservativo queda afuera de la vagina cubriéndola, lo cual brinda mayor protección. Después de la relación se retira el preservativo dándole una vuelta para evitar que el semen se derrame. nunca hay que usar preservativo femenino y masculino a la vez ya que se pueden romper. El preservativo femenino está todavía poco extendido y en la actualidad no se vende en Argentina. Evita embarazos y protege del VIH y otras ITS.
- **Ligadura tobaría /ligadura de trompas:** Se trata de una intervención quirúrgica irreversible en las trompas de la mujer. La ligadura de trompas no requiere autorización judicial cuando existe una indicación terapéutica precisa del equipo interdisciplinario de salud para situaciones que impliquen un riesgo a la vida o a la salud, o dificultades físicas, psicológicas o sociales importantes para la mujer Para poder acceder a la operación, la mujer debe dar un consentimiento informado. No protege del VIH y otras ITS.
- **Vasectomía:** Es una cirugía irreversible para cortar los conductos deferentes, que son los que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra. Después de una **vasectomía**, los espermatozoides no pueden salir de los testículos. Un hombre que se haya realizado una **vasectomía** exitosa no puede embarazar a una mujer.
- **Implante subdérmico anticonceptivo:** también conocido como Chip. Es un implante de plástico flexible del tamaño de un fósforo. Libera hormonas que impiden la ovulación. Se inserta debajo de la piel del brazo con una pequeña incisión con anestesia local. La colocación la hace un profesional. Su efecto dura de 3 a 7 años. Se controla sólo una o dos veces por año. Es para toda persona con capacidad de gestar que haya tenido o no un evento obstétrico. (parto, cesárea, aborto). Debe cambiarse por otro implante luego de 3 años de la colocación. No es necesario hacer un descanso. La fertilidad se recupera al momento de retirarlo. No previene infecciones de transmisión sexual.



**Vale destacar que todos los MAC los cubren
las obras sociales ò el Sistema de Salud
Público**

Actividades:

- 1- Realice un cuadro nombrando los órganos sexuales masculinos y femeninos, tanto internos como externos.
- 2- En no más de 10 renglones explique el ciclo menstrual.
- 3- Considerando que una mujer tiene un ciclo menstrual de 28 días, y su primer día de menstruación fue el 10 de octubre de 2020. Cuál es su día de ovulación. Cuáles son sus días fértiles. Y en el caso que no utilice ningún MAC y se quedara embarazada, cuando sería la fecha probable de parto (FPP)?
- 4- Realice un cuadro sinóptico con los MAC, detallando si son reversibles o irreversibles, hormonales o no, si protegen contra las ETS o no.
- 5- De todos los MAC estudiados, y considerando su edad y situación de pareja, cuál es el método que Ud. elegiría y porque lo elige?



Hasta acá llegamos en esta primera acerca de la temática de la salud sexual, en las próximas clases continuaremos con los conocimientos anatómicos, fisiológicos y cuidados que debemos tener en relación a lo sexual.