

Claudia Alejandra Conesa - Micaela Rocío Mazepa  
Ángeles Adriana Fortini

# ESI CON PROPÓSITO

Una guía para la prevención  
y el bienestar







**ESI**  
**CON PROPÓSITO:**  
**UNA GUÍA PARA**  
**LA PREVENCIÓN**  
**Y EL BIENESTAR**

**2025**

Conesa, Claudia Alejandra

ESI CON PROPÓSITO: UNA GUÍA PARA LA PREVENCIÓN Y EL BIENESTAR / Claudia Alejandra Conesa; Micaela Rocío Mazepa; Ángeles Adriana Fortini. – 1°

Edición. - Sáenz Peña: UNCAUS, 2025.

94 p.; 15 x 22 cm.

ISBN 978-631-90482-6-1

1. Acceso a la Salud. 2. Educación Sexual Integral. 3. Atención Primaria de Salud. I.

Mazepa, Micaela Rocío II. Fortini, Ángeles Adriana III. Título

CDD 372.372



**UNCAUS**  
Editorial

Director:

**García Solá, Manuel Guillermo**

Comandante Fernández 755  
Pcia. Roque Sáenz Peña, Chaco  
República Argentina  
editorial@uncaus.edu.ar

Edición y corrección: **Naufal, Yamila Luz**

Maquetación y diseño de tapa: **Zeitler, Cinthia Dalina**

Colaboradores: **Lic. Bravo, Verónica Yanina, Med. Esp  
Romero Benitez, Alicia Daniela y Lic. Tauz, Mariela Beatriz**

Hecho el depósito de Ley 11.723  
Derechos reservados  
Prohibida su reproducción parcial o total

**En la realización de esta obra han participado:  
Autoría (edición/corrección/diseño gráfico)**

- Med. Esp. Conesa, Claudia Alejandra
- Fortini, Angeles Adriana
- Mazepa, Micaela Rocio

**Colaboradores:**

***Docentes:***

- Lic. Bravo, Verónica Yanina
- Med. Esp. Romero Benítez, Alicia Daniela
- Lic. Tautz, Mariela Beatriz

***Estudiantes:***

- Bernardis, Brenda Danisa
- Duarte, Sofia Milagros.
- Enriquez, Valentín
- Ferreira, Juan José
- García Brian Bruno Federico
- Luna, Micaela del Valle
- Merchenco, Tatiana Nerea
- Najul Rodriguez Yair Nadin
- Osorez, Marcos Agustín
- Pinto, Estefanía Jaquelina
- Rey, Lara Ángela
- Vergara, Jessica Anahí

Edición 2025.

Salud Integral de la Mujer.



# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>11</b>
¿Por qué este tema es relevante hoy? .....	12
Objetivo del manual .....	12
Agradecimientos .....	12
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO PRIMERO: EDUCACIÓN SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b> .....	<b>17</b>
Salud sexual .....	17
Salud reproductiva.....	18
¿Qué nos enseña la ESI?.....	19
Bibliografía: .....	21
Leyes y normas Argentinas. ....	21
<b>CAPÍTULO SEGUNDO: PLANIFICACIÓN FAMILIAR</b> .....	<b>22</b>
¿Cuáles son sus beneficios? .....	23
¿Qué herramientas nos provee la planificación familiar para lograr sus objetivos? .....	24
Métodos anticonceptivos.....	24
Bibliografía: Planificación familiar .....	26
<b>CAPÍTULO TERCERO: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS</b> .....	<b>27</b>
1. Anticonceptivos de barrera.....	27
i) Preservativo masculino .....	27
ii) Preservativo femenino (o interno).....	29

iii) Diafragma .....	32
iv) DIU (Dispositivo Intrauterino).....	33
v) SIU (Sistema de Liberación Intrauterino): .....	35
2. Anticonceptivos hormonales.....	36
i) Píldora o pastilla anticonceptiva .....	36
ii) Implante subdérmico.....	38
iii) Inyección anticonceptiva .....	40
iv) Parche anticonceptivo .....	42
v) Anillo vaginal .....	43
vi) Pastilla hormonal de emergencia .....	44
3. Anticonceptivos irreversibles .....	46
i) Vasectomía (en hombres): .....	47
ii) Ligadura de trompas (en mujeres) .....	48
Bibliografía: Métodos anticonceptivos y salud .....	49
<b>CAPÍTULO CUARTO: HIGIENE PERSONAL Y SALUD SEXUAL .....</b>	<b>50</b>
¿Qué puedo hacer para tener una buena higiene personal y salud sexual? .....	51
Mitos y verdades.....	53
Bibliografía: Higiene y salud Sexual. ....	54
<b>CAPÍTULO QUINTO: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL .....</b>	<b>55</b>
INFECCIÓN POR VPH.....	57
¿Cómo puedo contraerlo? .....	57
¿Cómo se presenta? .....	57
¿Cómo puedo prevenirlo? .....	58
Bibliografía: Virus del papiloma humano .....	60
SÍFILIS.....	61
¿Qué es? .....	61
¿Cómo puedo contraerlo? .....	61
¿Cómo se presenta? .....	61
¿Cómo puedo prevenirlo? .....	63
Bibliografía: Infección por sífilis.....	64
INFECCIÓN POR VIH: VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA HUMANA .....	66
¿Qué es? .....	66

¿Cómo puedo contraerlo? .....	67
¿Cómo se presenta? .....	67
¿Cómo puedo prevenirlo? .....	69
Bibliografía: Virus de inmunodeficiencia humana .....	71
<b>GONORREA (<i>NEISSERIA GONORRHOEAE</i>) .....</b>	<b>73</b>
¿Qué es? .....	73
¿Cómo puedo contraerlo? .....	73
¿Cómo se presenta? .....	73
¿Cómo puedo prevenirlo? .....	74
Bibliografía: Infección por <i>Neisseria Gonorrhoeae</i> .....	75
<b>INFECCIÓN POR HERPES: VIRUS DEL HERPES SIMPLE 1-2 .....</b>	<b>76</b>
¿Qué es? .....	76
¿Cómo puedo contraerlo? .....	76
¿Cómo se presenta? .....	77
¿Cómo puedo prevenirlo? .....	77
Bibliografía: Infección por virus del herpes .....	79
<b>CAPÍTULO SEXTO: PAUTAS DE ALARMA .....</b>	<b>81</b>
¿Cuándo debería preocuparme y consultar al centro de salud? .....	81
Bibliografía: Pautas de alarma .....	84
<b>CAPÍTULO SÉPTIMO: CENTROS DE SALUD .....</b>	<b>86</b>
¿Qué son los centros de atención primaria de la salud (CAPS)? .....	86
¿Qué servicios ofrecen? .....	87
Centros de Salud en Presidencia Roque Sáenz Peña .....	88
<b>GLOSARIO: TÉRMINOS Y DEFINICIONES .....</b>	<b>90</b>



## PRÓLOGO

*“Educar para la salud es sembrar conciencia, es prevenir antes que curar; es cuidar antes que lamentar”.*

Desde el año 2017, la asignatura Salud Integral de la Mujer, perteneciente a la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Chaco Austral, lleva adelante actividades de extensión universitaria con fuerte inserción territorial. A partir del año 2022 a la actualidad, este trabajo se ha enfocado especialmente en el abordaje de la salud sexual y reproductiva en escuelas secundarias, tanto de Presidencia Roque Sáenz Peña como de otras localidades del interior del Chaco.

A través de intervenciones teóricas, espacios de escucha, participación con jóvenes, y recolección de datos, quedó en evidencia una necesidad ineludible: ahondar aún más en la difusión de conocimientos sobre salud sexual desde una mirada preventiva e integral. Así, surge la convicción de unir dos sectores claves de la comunidad —educación y salud— para caminar juntos hacia la construcción de una ciudadanía más informada, libre y con derechos garantizados.

Gracias a los vínculos establecidos con el Ministerio de Educación y la Regional Educativa IV, hoy podemos implementar un plan de acción sostenido en un número significativo de instituciones educativas. En este marco, nace la necesidad de unificar los contenidos trabajados y dar forma al presente manual, una herramienta pensada con compromiso, vocación y mirada social.

Este material está destinado a estudiantes del nivel secundario, con el propósito de brindar información clara, actualizada y significativa sobre Educación Sexual Integral (ESI). Sus principales ejes giran en torno a la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), el conocimiento y ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la planificación familiar, la higiene personal y el reconocimiento de

signos de alarma que requieren atención médica, incluyendo también un mapeo de los centros de salud disponibles en la localidad.

### **¿Por qué este tema es relevante hoy?**

La educación sexual basada en la evidencia científica es una herramienta fundamental para el empoderamiento de adolescentes y jóvenes. Según datos del Ministerio de Salud de la Nación, en Argentina se registran anualmente más de 11.000 nuevos casos de VIH, siendo las relaciones sexuales sin protección el principal modo de transmisión. Asimismo, enfermedades como el VPH, la sífilis y la gonorrea continúan en aumento, y muchos adolescentes no acceden a controles médicos regulares ni a métodos de prevención.

Este manual, entonces, se presenta no solo como un instrumento educativo, sino como una oportunidad de diálogo, reflexión y transformación cultural.

### **Objetivo del manual**

Brindar herramientas educativas claras, accesibles y contextualizadas para la promoción de la salud sexual y reproductiva en estudiantes del nivel secundario, fomentando el ejercicio de sus derechos, la prevención de enfermedades y el acceso efectivo a los servicios de salud.

### **Agradecimientos**

Queremos expresar nuestro más profundo y sincero agradecimiento a la Universidad Nacional del Chaco Austral, institución que nos brinda día a día las herramientas necesarias para crecer como profesionales comprometidos con nuestra comunidad. De manera especial, extendemos nuestro reconocimiento a la Secretaría de Cooperación y Servicios, cuyo apoyo ha sido fundamental desde los inicios de este proyecto.

Agradecemos también a quienes integran y han integrado la asignatura Salud Integral de la Mujer, tanto docentes como estudiantes,

por su entrega, compromiso y vocación. Cada uno ha sido parte esencial de este camino. A la carrera de Medicina, por su respaldo permanente, por confiar en nuestras iniciativas y por impulsar el trabajo en territorio como parte de nuestra formación.

Agradecemos especialmente a la Regional Educativa IV y al Ministerio de Educación del Chaco, por permitirnos ser parte activa de la formación de sus estudiantes. Y extendemos nuestro reconocimiento al Programa de Salud de la Municipalidad de Presidencia Roque Sáenz Peña, por brindarnos la distribución actualizada de los centros de salud locales, insumo clave para esta herramienta preventiva.

Finalmente, una mención especial y emotiva a las autoras de este manual, quienes no solo dedicaron horas de trabajo técnico y académico, sino que lo hicieron con el corazón, con la firme convicción de que la educación transforma, y de que sembrar hoy es garantizar derechos mañana.



## INTRODUCCIÓN

En un contexto social donde la información circula a gran velocidad, pero no siempre con veracidad ni perspectiva de derechos, la Educación Sexual Integral se convierte en una herramienta fundamental para garantizar el bienestar de adolescentes y jóvenes. Este manual nace con la convicción de que brindar conocimientos claros, confiables y cercanos sobre salud sexual y reproductiva es una forma concreta de cuidar, de empoderar y de transformar realidades.

Desde la asignatura Salud Integral de la Mujer de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Chaco Austral, se viene trabajando activamente en espacios comunitarios desde hace varios años, donde se detectaron diversas necesidades de formación en temas de salud, sexualidad, vínculos y autocuidado.

Este material está dirigido a estudiantes del nivel secundario. A través de un enfoque preventivo, cercano y visual, aborda temáticas como los derechos sexuales y reproductivos, planificación familiar, higiene personal, métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual (VPH, VIH, sífilis, gonorrea, herpes, entre otras), y señales de alarma para la consulta oportuna en los centros de salud.

El objetivo de este manual no es reemplazar otras fuentes de información, sino complementarlas desde una perspectiva de acompañamiento educativo, con materiales didácticos diseñados por estudiantes avanzados de medicina, con el respaldo de docentes y profesionales de la salud especialistas en el área.

Esperamos que cada página se convierta en una herramienta útil para aprender, reflexionar, conversar, y sobre todo, para tomar decisiones informadas y responsables sobre la propia salud y el propio cuerpo.

## **CAPÍTULO PRIMERO: EDUCACIÓN SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

La Ley Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable es la Ley N° 25.673, sancionada en nuestro país en octubre del año 2002. Está dirigida a toda la población, sin discriminación por género, edad, orientación sexual o situación económica, haciendo énfasis en personas en situación de vulnerabilidad, mujeres en edad fértil y adolescentes o jóvenes.

Esta ley establece el marco legal para garantizar el derecho de todas las personas a la salud sexual y reproductiva. Estos, son conceptos complementarios pero distintos, y ambos forman parte de los derechos humanos.

### **Salud sexual**

---

*Es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad.*

---

Implica poder:

- ♦ Disfrutar de una vida sexual placentera y segura.
- ♦ Tomar decisiones libres, responsables y sin coerción sobre tu sexualidad.
- ♦ Acceder a información, educación y servicios relacionados con la sexualidad.
- ♦ Ejercer el derecho al consentimiento, al respeto y a la identidad.

En otras palabras, la salud sexual reconoce que la sexualidad es parte de la vida y que debe vivirse con libertad, placer y respeto, sin violencias ni discriminación.

## Salud reproductiva

---

*Es el estado de bienestar físico, mental y social relacionado con el sistema reproductivo y sus funciones en todas las etapas de la vida.*

---

Esto incluye:

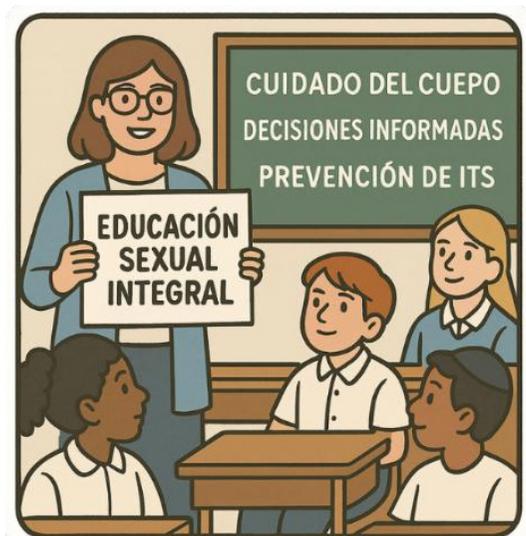
- ♦ Tener la posibilidad de decidir si tener hijos, cuándo y cuántos.
- ♦ Acceder a métodos anticonceptivos seguros y eficaces.
- ♦ Contar con atención médica adecuada antes, durante y después del embarazo.
- ♦ Acceder a servicios de las normas vigentes en el país.
- ♦ Ejercer la maternidad o paternidad de manera voluntaria, segura y deseada.
- ♦

En resumen, la Ley establece:

- ♦ Acceso gratuito a métodos anticonceptivos (MACs) en hospitales y centros de salud públicos (ver anexo).
- ♦ Educación sexual integral (ESI) como parte de la estrategia (guardando relación con la Ley de Educación Sexual Integral, Ley N° 26.150).

- ♦ Asistencia médica y psicológica a personas que la requieran en cuestiones relacionadas con la salud sexual y reproductiva.
- ♦ Derecho a recibir información clara, completa y actualizada sobre salud sexual.

## ¿Qué nos enseña la ESI?



La ESI introduce desde edades tempranas la idea de que nadie puede tocar tu cuerpo sin tu permiso, la importancia del autocuidado y la higiene, que decir “no” es válido y que el respeto es esencial en cualquier tipo de relación, en cualquier edad y en cualquier circunstancia. Todo esto, ayuda a prevenir abusos al identificar y a animar a contar sobre situaciones

inapropiadas, a hablar sobre consentimiento sexual en la adolescencia, conocerse a uno mismo, a reconocer relaciones tóxicas o violentas, prevenir la transmisión de enfermedades sexuales, entre muchas otras cosas más.

La Ley de Educación Sexual Integral (ESI), N° 26.150, vigente desde 2006, establece que todas las personas que forman parte del sistema educativo, desde el nivel inicial hasta la formación docente, tienen derecho a recibir educación sexual integral. Esto se aplica en todas las escuelas del país, sean públicas o privadas, laicas o religiosas.

Esta ley se articula con la Ley Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, ya que ambas trabajan juntas para garantizar nuestros derechos sexuales y reproductivos: una desde la educación, la otra desde el sistema de salud.

- ♦ La Ley de Salud Sexual garantiza el acceso gratuito a métodos anticonceptivos, atención médica y acompañamiento profesional.
- ♦ La ESI, por su parte, brinda herramientas e información para que podamos tomar decisiones conscientes, libres y responsables sobre nuestro cuerpo, nuestros vínculos y nuestra sexualidad.

En muchas escuelas del país, estos temas se trabajan a través de talleres, difusión de contenidos teóricos, campañas y actividades que a veces se realizan en conjunto con centros de salud o equipos interdisciplinarios.

Además, la ESI no es una materia aparte: se puede incluir en distintas áreas como Ciencias Naturales, Biología, Educación Física, entre otras. Y se adapta a cada etapa educativa.

**BIBLIOGRAFÍA:**  
**LEYES Y NORMAS ARGENTINAS**

1. Argentina. Congreso de la Nación. (2002). *Ley 25.673 - Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable*. Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-25673-69550>
2. Argentina. Congreso de la Nación. (2006). *Ley 26.150 - Programa Nacional de Educación Sexual Integral*. Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26150-117839>
3. Ministerio de Salud de la Nación. (2022). *Salud sexual y reproductiva: Derechos, cuidados y prevención*. Gobierno de Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/salud/saludsexual>
4. Ministerio de Educación de la Nación. (2020). *Educación Sexual Integral para la educación secundaria: Cuadernillo para el aula*. Buenos Aires: Programa Nacional de Educación Sexual Integral. <https://www.argentina.gob.ar/educacion/ESI>

## CAPÍTULO SEGUNDO: PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La planificación familiar incluye todos los procedimientos destinados a controlar la reproducción.

- ♦ Poder elegir cuándo es el momento idóneo\* para tener un hijo.
- ♦ Poder decidir el número de hijos que se desean.
- ♦ Poder determinar el intervalo de tiempo entre embarazos, es decir, la diferencia de edad entre los hermanos.

Para lograr esos objetivos, la planificación familiar se centra en:

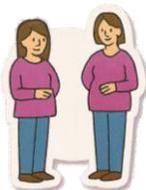
- ♦ La educación sexual.
- ♦ Prevención y tratamiento de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- ♦ El asesoramiento antes de la concepción\*, durante el embarazo y el parto.



Elegir el momento idóneo



Decidir el número de hijos



Determinar el intervalo entre embarazos

## ¿Cuáles son sus beneficios?

### **1. Reducción de la mortalidad infantil**

La planificación familiar ayuda a reducir la mortalidad infantil, especialmente en menores de un año. Esto se debe a que muchos problemas de salud en los bebés están relacionados con el estado de salud y edad de la madre o con embarazos muy seguidos. Esperar al menos dos años después de un parto antes de un nuevo embarazo permite que la madre se recupere, tenga hijos más sanos y se aumente la supervivencia infantil en un 50%.

### **2. Prevención de riesgos para la embarazada**

Al limitar el número de embarazos y espaciar el tiempo entre ellos, mejora significativamente la salud y el bienestar de la mujer. Además, si los nacimientos se dan durante los años en los que la mujer está en mejores condiciones físicas, disminuyen los riesgos de complicaciones tanto para ella como para el bebé, incluyendo el riesgo de muerte materna y fetal.

### **3. Prevención de las infecciones de transmisión sexual**

La planificación familiar no solo se trata de elegir cuándo tener hijos o qué método anticonceptivo usar, también ayuda a cuidar la salud sexual. Una parte muy importante de eso es prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS), como el VIH, la sífilis, la gonorrea o el VPH. Promueve el uso del preservativo, ya que se enseña que el preservativo (masculino o femenino) es el único método que protege tanto contra embarazos no deseados como contra las ITS, y que, además, usarlo correctamente en cada relación sexual reduce el riesgo de contagio.

### **4. Poder de decisión y mejor educación**

Gracias a la planificación familiar, las personas pueden tomar decisiones más conscientes e informadas sobre su salud y su bienestar. Esto fortalece su autonomía\* y les permite proyectar su vida con mayor claridad, incluyendo sus estudios, trabajo y proyecto de familia.

## ¿Qué herramientas nos provee la planificación familiar para lograr sus objetivos?

La planificación familiar incluye métodos para evitar o lograr un embarazo, según el momento y las decisiones de cada persona o pareja.

Se dividen en dos grandes grupos:

### **Tratamientos de reproducción asistida**

Son técnicas médicas para ayudar a personas o parejas que tienen dificultades para concebir\*. Los más conocidos son:

#### **Inseminación artificial**

Se introduce semen directamente en el útero luego de inducir la ovulación.

#### **Fecundación\* *in vitro* (FIV)**

Los óvulos se fecundan con espermatozoides en el laboratorio y luego se transfiere el embrión al útero.

#### **Ovodonación**

Se realiza una FIV usando óvulos de una donante anónima cuando la mujer no puede usar sus propios óvulos.

### **Métodos anticonceptivos**

---

*Sirven para evitar el embarazo.*

---



**Además, el preservativo también contribuye en la prevención de infecciones de transmisión sexual.**

Algunos de los que podemos encontrar en el centro de salud más cercano son:

### **De barrera**

- ♦ Preservativo (masculino y femenino).
- ♦ Diafragma.
- ♦ DIU (Dispositivo Intrauterino).
- ♦ SIU (Sistema de Liberación Intrauterino).

### **Hormonales**

- ♦ Píldora anticonceptiva.
- ♦ Implante subdérmico.
- ♦ Inyección anticonceptiva.
- ♦ Anillo vaginal.
- ♦ Parche anticonceptivo.
- ♦ Pastilla hormonal de emergencia.

### **Irreversibles**

- ♦ Vasectomía (en hombres).
- ♦ Ligadura de trompas (en mujeres).

**No se utiliza como método anticonceptivo habitual, es sólo para situaciones de emergencia.**



## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

1. Argentina. Ministerio de Salud. (2021). *Guía para equipos de salud: Consejería en métodos anticonceptivos en el primer nivel de atención*. Programa Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guia-par-aequipos-de-salud-consejeria-en-metodos-anticonceptivos-en-el-primer-nivelde>
2. Argentina. Ministerio de Salud. (2022). *Manual para la implementación del test de VPH en contexto programático*. Dirección Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-para-laimplementacion-del-test-de-vph-en-contexto-programatico>
3. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Planificación familiar: Un manual mundial para los proveedores de servicios de salud*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/260156>
4. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2020). *Salud sexual y reproductiva: Acceso universal a la planificación familiar*. <https://argentina.unfpa.org>
5. Argentina. Congreso de la Nación. (2002). *Ley 25.673 - Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable*. Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-25673-69550>

## **CAPÍTULO TERCERO: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**

---

*Los métodos anticonceptivos son formas de evitar un embarazo cuando una persona tiene relaciones sexuales. Sirven para que cada persona o pareja pueda decidir cuándo y si quiere tener hijos o no. Algunos (los preservativos) también ayudan a prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), por lo que también permiten tener una vida sexual más segura y cuidada.*

---

### **1. Anticonceptivos de barrera**

---

*Impiden el encuentro entre el óvulo y el espermatozoide.*

---

#### **i) Preservativo masculino**

---

*Es una funda delgada y flexible, generalmente de látex o poliuretano, que se coloca sobre el pene erecto\* antes de tener relaciones sexuales.*

---

- ♦ Evita embarazos al impedir que los espermatozoides entren en la vagina.
- ♦ Protege de infecciones de transmisión sexual (ITS).

### ¿Cómo se usa?

- Abrir el sobre con los dedos, con cuidado (no con los dientes o tijeras, evitando romperlo).
- Colocar el preservativo desde la punta del pene, con el pene erecto\*, antes de cualquier contacto genital.
- Dejar un espacio en la punta para el semen (presionar con los dedos).
- Desenrollarlo hasta la base del pene.
- Después del sexo, retirarlo con cuidado antes de que el pene pierda la erección.
- Atarlo, envolverlo en papel y tirarlo a la basura (no al inodoro).



**NUNCA** se deben utilizar dos preservativos juntos, ya que la fricción puede romperlos. Tampoco se puede utilizar aceites o cremas para lubricarlos, porque pueden dañar el látex (en su lugar se pueden usar lubricantes a base de agua o silicona).

**Debe utilizarse uno por cada relación sexual (no son reutilizables), desde el inicio hasta el fin, y en todo tipo de relación sexual (vaginal, anal).**

Con el preservativo masculino, se puede crear el “**campo de látex**”, un método de protección que muchas veces no se conoce tanto, pero es muy útil para tener sexo oral seguro. Se rompe el anillo inferior del preservativo, se quita la punta y se realiza un corte vertical en el cilindro, creando una lámina fina, cuadrada y flexible, hecha de látex o poliuretano que se coloca por encima, cubriendo la vagina o el ano. Sirve para prevenir infecciones de transmisión sexual como VIH, sífilis, herpes, gonorrea, VPH.

### **¿Cuáles son sus ventajas?**

- ♦ Es fácil de conseguir (gratuito en hospitales y centros de salud).
- ♦ No tiene efectos secundarios.
- ♦ Solo se usa cuando se tiene sexo.
- ♦ Protege tanto contra embarazos como ITS.

### **¿Existen efectos secundarios o no deseados?**

- ♦ *Alergia al látex*: Algunas personas tienen alergia al látex, el material con el que están hechos la mayoría de los preservativos. Solo en estos casos, puede causar síntomas como picazón, enrojecimiento, ardor o sarpullido\* en la zona genital. La solución es usar preservativos sin látex (de poliuretano o poliisopreno).
- ♦ *Rotura o deslizamiento*: Si no se coloca correctamente o no se guarda bien, puede romperse o salirse. La solución es revisar fecha de vencimiento, colocarlo desde el principio y apretar la punta para que no se llene de aire.

## **ii) Preservativo femenino (o interno)**

---

*Es una funda más ancha y resistente, hecha de poliuretano o nitrilo, que se introduce en la vagina antes de tener relaciones sexuales.*

---

- ♦ También previene embarazos y protege contra ITS. Cubre parte de los genitales externos, lo que puede dar más protección frente a infecciones como el herpes o el VPH.

### ¿Cómo se usa?

- A. Abrir el paquete con cuidado.
- B. Sostener el aro interno (cerrado) e introducirlo en la vagina como si fuera un tampón.
- C. El aro externo queda fuera de la vagina, cubriendo la entrada.
- D. Guiar el pene dentro del preservativo durante la relación sexual.
- E. Después del sexo, girar el aro externo para cerrar la bolsa y retirarlo suavemente.

### ¿Cuáles son sus ventajas?

- ♦ No necesita erección\* para usarse.
- ♦ Protege tanto de ITS y embarazos.

### ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

- ♦ *Reacciones alérgicas o irritación:* Aunque es raro, puede haber alergia al material (nitrilo o poliuretano) o al lubricante. La solución es consultar en el centro de salud por opciones alternativas o hipoalergénicas\*.
- ♦ *Ruido o sensación rara:* Algunas personas dicen que hace ruido o que se siente raro al principio. La solución es asegurarse de que esté bien colocado y se puede usar un lubricante para que se deslice mejor.

### Importante

- ♦ No se deben usar el preservativo masculino y femenino al mismo tiempo, porque pueden romperse por la fricción.
- ♦ Siempre se debe revisar la fecha de vencimiento y el estado del envoltorio.
- ♦ Usar uno nuevo en cada relación sexual.

- ♦ Ambos tipos de preservativos son métodos seguros, accesibles y efectivos para prevenir embarazos e infecciones.

MITO	REALIDAD	APLICA A:
“Usar dos preservativos protege más”.	Usar dos preservativos a la vez puede hacer que se rompan por fricción. Solo se debe utilizar <b>UNO A LA VEZ.</b>	Ambos
“No hace falta si no hay eyaculación”.	El líquido preseminal puede contener virus o espermatozoides. <b>HAY QUE USARLOS DESDE EL PRINCIPIO DEL CONTACTO.</b>	Masculino
“Reduce el placer”.	Hay muchos modelos finos y con texturas. El placer se puede mantener y hasta mejorar.	Masculino
“No es necesario si la pareja se ve sana”.	<b>MUCHAS ITS NO DEMUESTRAN SÍNTOMAS VISIBLES</b> , por eso siempre es importante protegerse.	Ambos
“Hace ruido durante el sexo”.	Si está bien colocado y con lubricante, no hace ruido.	Femenino
“El preservativo femenino es difícil de usar”.	Siguiendo las instrucciones y con práctica es fácil de colocar y cómodo.	
“Es menos efectivo que el preservativo masculino”.	Usado correctamente tiene la misma efectividad.	Femenino

### iii) Diafragma

---

*Es una copa pequeña y flexible en forma de cúpula\*, hecha de silicona o látex, que se coloca dentro de la vagina para cubrir el cuello del útero y evitar que entren los espermatozoides.*

---

Sirve para prevenir embarazos, pero no protege contra infecciones de transmisión sexual.

#### ¿Cómo se usa?

- A. Se dobla y se introduce en la vagina antes de tener relaciones sexuales.
- B. Debe cubrir el cuello del útero (parte interna de la vagina).
- C. Se debe aplicar gel espermicida\* en el diafragma antes de colocarlo (esto mata o inmoviliza los espermatozoides).
- D. Se puede colocar hasta 2 horas antes del sexo.
- E. Debe quedarse en su lugar al menos 6 horas después del sexo, pero no más de 24 horas.
- F. Luego, se retira, se lava con agua y jabón neutro, y se guarda en su estuche.

**No se vende libremente como un preservativo:** Debe ser indicado por un profesional de salud, ya que hay distintos tamaños y es importante encontrar el adecuado para cada persona. Además, su eficacia\* baja si no se coloca bien o no se usa el gel adecuado, requiere práctica para colocarlo bien y puede causar irritación si se usa mal o se deja más tiempo del recomendado.

#### ¿Cuáles son sus ventajas?

- ♦ Es reutilizable (puede durar 1 – 2 años si se cuida bien).

- ♦ No utiliza hormonas\*, lo que es bueno para quienes quieren o deben evitar embarazos sin alterar su ciclo hormonal\*.

### ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

- ♦ *Irritación o molestias vaginales*: Puede causar picazón, ardor o enrojecimiento si no se coloca bien o si hay sensibilidad al material (látex o silicona). También puede pasar si se usa un espermicida\* muy fuerte o en exceso.
- ♦ *Infecciones urinarias*: Algunas personas pueden tener más riesgo de infecciones urinarias si el diafragma presiona la uretra (el conducto por donde sale la orina). Se recomienda orinar antes y después de usarlo para prevenirlas.
- ♦ *Alergia al látex o al espermicida\**: Si el diafragma es de látex y la persona es alérgica, puede generar reacciones alérgicas leves a moderadas. También hay personas alérgicas a los ingredientes químicos del gel espermicida\*. La solución es usar un diafragma de silicona (sin látex) y consultar sobre espermicidas\* alternativos.
- ♦ *Síndrome de shock tóxico*: Es muy raro, es una infección grave causada por bacterias, que puede ocurrir si el diafragma se deja más de 24 horas dentro del cuerpo. Es muy poco común, por eso es importante seguir bien las instrucciones.
- ♦ *Incomodidad durante el sexo*: Si no está bien colocado, puede generar sensación rara o molestia durante la relación sexual. La solución es practicar su colocación y consultar con un profesional para elegir el tamaño adecuado.

#### iv) DIU (Dispositivo Intrauterino)

---

*El DIU es un pequeño dispositivo en forma de “T” que se coloca dentro del útero para evitar embarazos.*

---

Es un método anticonceptivo de larga duración, seguro y muy efectivo\*. Previene el embarazo, pero no protege contra infecciones de transmisión sexual, por lo que se recomienda combinarlo con preservativo para una protección total.

### **DIU de cobre**



- ♦ No tiene hormonas.
- ♦ Libera pequeñas cantidades de cobre, que impiden que los espermatozoides lleguen al óvulo.
- ♦ Dura entre 5 y 10 años.

Puede causar dolor leve o molestias los primeros días y algunas personas tienen sangrados irregulares al principio. Requiere control médico (una consulta anual y chequeo de posición).

#### **¿Cómo se usa?**

- ♦ Lo coloca un profesional de la salud dentro del útero, en pocos minutos.
- ♦ No requiere cirugía ni anestesia.
- ♦ Se puede colocar en cualquier momento del ciclo menstrual\*, si no hay embarazo.

#### **¿Cuáles son sus ventajas?**

- ♦ No hay que recordarlo todos los días.
- ♦ Es reversible: Si se retira, se recupera la posibilidad de embarazo de inmediato.
- ♦ Es de larga duración: funciona por varios años.
- ♦ En Argentina, en hospitales y centros de salud públicos se coloca de manera gratuita.

#### **¿Existen efectos secundarios o no deseados?**

- ♦ Cólicos\* o sangrados más abundantes.

- ♦ Raro, pero puede desplazarse o salirse (requiere control médico).

#### **v) SIU (Sistema de Liberación Intrauterino):**

---

*El SIU es un tipo especial de DIU hormonal. La diferencia principal es que el SIU libera una hormona llamada levonorgestrel, que ayuda a prevenir embarazos.*

---

- ♦ Libera una pequeña cantidad de hormona que espesa el moco cervical y puede detener la ovulación.
- ♦ También reduce el sangrado menstrual en muchas personas.
- ♦ Dura entre 3 y 7 años, según el modelo.

#### **¿Cómo se usa?**

El SIU se coloca dentro del útero, igual que un DIU tradicional, por un profesional médico.

Libera una pequeña dosis de hormona diariamente que impide el embarazo a largo plazo.

#### **¿Cuáles son sus ventajas?**

- ♦ Es de larga duración.
- ♦ Puede aliviar dolores menstruales y reducir el sangrado.
- ♦ Es un método reversible: Si se retira, se puede quedar embarazada normalmente.
- ♦ También es muy útil para quienes tienen sangrados menstruales abundantes o dolorosos, ya que la hormona puede reducirlos mucho o incluso hacer que no haya menstruación durante el uso.

- ♦ En Argentina el SIU se coloca gratis en hospitales y centros de salud públicos.

### ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

Raramente pueden aparecer:

- ♦ Dolor de cabeza.
- ♦ Sensibilidad en los pechos.
- ♦ Cambios de humor. Acné\*.

## 2. Anticonceptivos hormonales

---

*Evitan la ovulación mediante el uso de hormonas.*

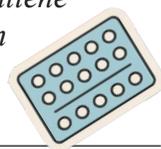
---

### i) Píldora o pastilla anticonceptiva

---

*Es un método anticonceptivo hormonal oral que se toma todos los días para prevenir embarazos. Contiene hormonas que regulan el ciclo menstrual y evitan la ovulación. Hay presentaciones de 21 y 28 pastillas:*

---



- ♦ Las de 21 días se toman durante tres semanas y luego se hace 7 días de descanso.
- ♦ Las de 28 días se toman sin pausa; las últimas 7 pastillas no tienen hormonas y permiten mantener el hábito.

### ¿Cómo se usa?

Se toma una pastilla todos los días a la misma hora.

Existen dos tipos:

1. **Combinadas:** Tienen estrógeno y progestágeno. Se recomiendan cuando:

- No hay antecedentes de enfermedades como trombosis o presión alta.
- La persona no fuma o es menor de 35 años si fuma.
- Se busca regular el ciclo menstrual\*, disminuir acné\* o dolor.

Es muy común para adolescentes y jóvenes sin condiciones médicas especiales.

2. **Solo progestágeno:** Conocidas como “mini píldoras”.

Se usan cuando no se puede tomar estrógeno, por ejemplo:

- Mujeres que están dando de amamantar (lactancia).
- Antecedentes de trombosis, presión alta, problemas cardíacos o riesgo hormonal.
- Fumadoras mayores de 35 años.

Algunos blísteres\* traen 21 pastillas (se descansa 7 días) o 28 pastillas (algunas son placebo\* o hierro, para no olvidar tomarlas).

En todos los casos, lo mejor es consultar con un profesional para elegir la más adecuada según la salud y el estilo de vida.

### ¿Cuáles son sus ventajas?

- ♦ Ayuda a regular el ciclo menstrual\*.
- ♦ Disminuye el dolor y sangrado menstrual.
- ♦ Puede mejorar el acné\* en algunas personas.
- ♦ En hospitales y centros de salud públicos de Argentina se entregan de manera gratuita.

### ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

- ♦ Náuseas.
- ♦ Cambios de humor.

- ♦ Dolor de cabeza.
- ♦ Sensibilidad en los pechos.
- ♦ Manchados o sangrados entre períodos. - Aumento o disminución del apetito.

No todas las personas los tienen. Muchos desaparecen con el tiempo. Si son molestos o persisten, se puede consultar al médico para cambiar de tipo de píldora.

## ii) Implante subdérmico

---

*Es un pequeño bastoncito flexible, del tamaño de un fósforo (aproximadamente 4 cm.), que se coloca debajo de la piel del brazo (generalmente en el brazo no dominante). Contiene una hormona llamada progestágeno, que se libera lentamente para prevenir embarazos hasta por 3 años.*

---

### ¿Cómo se usa?

Su colocación es rápida, sencilla y ambulatoria (no requiere internación). La realiza un profesional de la salud.

- A. Consulta médica previa: El/la profesional evalúa si el implante es un método adecuado para vos. Se explica cómo funciona, duración y posibles efectos.
- B. Anestesia local: Se aplica una pequeña inyección para dormir la zona del brazo (no duele).
- C. La zona se limpia y desinfecta.
- D. Colocación del implante: Se inserta el bastoncito debajo de la piel del brazo, usando un aplicador especial que pincha la piel. Dura solo unos minutos. E. Colocan una venda o apósito para proteger la zona durante 24-48 horas.



Puede quedar un poco de molestia o un hematoma\* leve, pero es temporal. No se ve a simple vista, pero sí se puede sentir al tacto si te tocás el brazo suavemente. En total, la colocación suele demorar entre 10 y 20 minutos, y después podés hacer tu vida normal. Idealmente, se coloca durante los primeros días del ciclo menstrual\* (para asegurar que no haya embarazo), pero se puede colocar en otros momentos, si se descarta embarazo con seguridad.

### **Importante:**

- ♦ No lo intentes tocar o sacar por tu cuenta.
- ♦ El retiro también lo hace un/a profesional y es rápido y seguro.

### **¿Cuáles son sus ventajas?**

- ♦ Es de larga duración: hasta 3 años de protección anticonceptiva.
- ♦ Si se desea quedar embarazada antes, se puede retirar en cualquier momento y la fertilidad\* vuelve rápidamente.
- ♦ Es cómodo: no requiere recordar tomar nada a diario.
- ♦ Es discreto: no se ve, solo se siente al tacto.
- ♦ Puede reducir o eliminar el sangrado menstrual.
- ♦ Se puede usar desde la adolescencia.
- ♦ En hospitales y centros de salud públicos en Argentina, el implante se entrega y coloca de forma gratuita.

## ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

- ♦ Algunas personas pueden tener cambios en el sangrado (puede desaparecer, volverse irregular o durar más días), y dolor de cabeza, acné\* o cambios de humor (poco frecuentes).
- ♦ El procedimiento de colocación o retiro puede generar molestias leves (se hace con anestesia local).

### iii) Inyección anticonceptiva

---

*Es un método hormonal que se aplica mediante una inyección intramuscular y previene embarazos durante un período determinado.*

---



Existen de dos tipos:

#### **Inyección mensual:**

- ♦ Contiene estrógeno y progestágeno (es combinada).
- ♦ Protege durante 1 mes.
- ♦ Se aplica cada 30 días.
- ♦ Suele mantener el sangrado mensual regular.
- ♦ Indicada para personas que pueden usar estrógeno.
- ♦ Retorno a la fertilidad\*: Rápido después de dejarla.

#### **Inyección trimestral:**

- ♦ Contiene solo progestágeno.
- ♦ Protege durante 3 meses.
- ♦ Se aplica cada 90 días (3 meses).
- ♦ Puede causar ausencia o irregularidad del sangrado.

- ♦ Indicada para personas que no pueden usar estrógeno.
- ♦ Retorno a la fertilidad\*: Puede tardar unos meses en volver a ovular.

### ¿Cómo se usa?

Tanto la mensual como la trimestral se aplican de forma similar.



- ♦ **Aplicación intramuscular:** Se aplica con una aguja en el músculo del brazo o la nalga. El procedimiento dura solo unos segundos y no requiere internación ni recuperación especial.
- ♦ **Seguir el calendario:** Es muy importante respetar los días exactos para que siga funcionando bien.

La **inyección mensual** se aplica una vez cada 30 días, siempre el mismo día o con un máximo de 3 días de diferencia. Ideal comenzarla durante los primeros 5 días del ciclo menstrual.

La **inyección trimestral** se aplica una vez cada 90 días (cada 3 meses). También se suele colocar en los primeros días del ciclo para asegurarse de que no haya embarazo.

### Importante:

- ♦ Anotá la fecha exacta de colocación y la próxima dosis.
- ♦ No retrases la aplicación, o puede perder eficacia\*.
- ♦ Si pasás la fecha, consultá lo antes posible con un centro de salud.
- ♦ Si le tenés miedo o fobia a las agujas, quizás lo mejor sería buscar otro método para vos.

### ¿Cuáles son sus ventajas?

- ♦ No requiere de recordar una aplicación diaria.
- ♦ En hospitales y centros de salud públicos en Argentina, se entrega y aplica de forma gratuita.

## ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

Posibles efectos:

- ♦ Cambios en el sangrado (irregular, más leve o ausencia). - Aumento de peso (en algunas personas).
- ♦ Dolor de cabeza o cambios de humor (poco frecuentes).
- ♦ Con la trimestral, puede tardar un tiempo en volver la fertilidad\* al suspenderla (hasta 6-12 meses en algunos casos).

### iv) Parche anticonceptivo

---

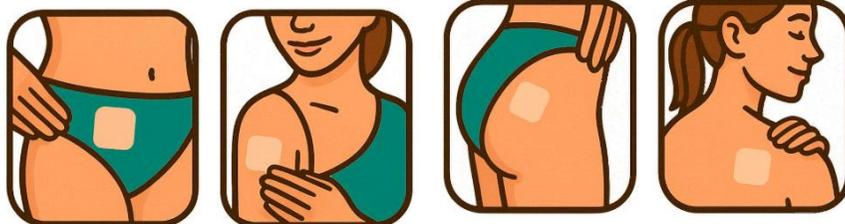
*Es un pequeño parche adhesivo (parecido a una curita), que se pega en la piel y libera hormonas a través de ella, que previenen el embarazo. Contiene estrógeno y progestágeno, como las pastillas combinadas o el anillo vaginal.*

---



### ¿Cómo se usa?

- A. Se coloca un parche nuevo cada semana durante 3 semanas (21 días).
- B. En la cuarta semana no se coloca parche (ahí suele venir la menstruación).
- C. Después, se reinicia el ciclo con un parche nuevo.



El parche se pega en zonas como el brazo, la espalda, la panza

o los glúteos (no en los pechos). Se debe tener en cuenta que si se despegas, olvidás cambiarlo o lo colocás mal, puede perder eficacia\*, al igual que en personas con un peso de más de 90 kg.

### **¿Cuáles son sus ventajas?**

- ♦ Solo se cambia una vez por semana (más práctico, no es de toma diaria).
- ♦ Ayuda a regular el ciclo menstrual\* y puede disminuir el acné\* y los cólicos\*.
- ♦ Puede taparse bajo la ropa por lo que pasa desapercibido.

### **¿Existen efectos secundarios o no deseados?**

Puede causar:

- ♦ Irritación en la piel donde se coloca.
- ♦ Náuseas, dolor de cabeza o sensibilidad en los pechos.
- ♦ Cambios en el sangrado.

### **v) Anillo vaginal**

---

*El anillo vaginal es un método anticonceptivo hormonal, en forma de un aro flexible y transparente, parecido a una pulsera chica, que se coloca dentro de la vagina. Libera dos hormonas (estrógeno y progestágeno) similares a las de las pastillas combinadas, y actúa evitando el embarazo.*

---

### **¿Cómo se usa?**

- ♦ Se coloca dentro de la vagina como un tampón, no se siente.
- ♦ Se deja puesto durante 3 semanas seguidas (21 días).
- ♦ Luego se retira por 1 semana (7 días), durante la cual suele

venir la menstruación.

- ♦ Después de esa semana, se coloca un nuevo anillo.

Es importante seguir ese ciclo de 3 semanas con anillo / 1 sin anillo, para que funcione correctamente.

### ¿Cuáles son sus ventajas?

- ♦ Solo se cambia una vez al mes.
- ♦ No se nota ni se siente durante las relaciones sexuales.
- ♦ No requiere colocación por parte de profesionales, lo podés hacer vos misma.

### ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

Algunas personas pueden tener:

- ♦ Irritación vaginal o flujo\*.
- ♦ Dolor de cabeza, náuseas o sensibilidad en los pechos (como otros métodos hormonales).
- ♦ Cambios en el sangrado.

### vi) Pastilla hormonal de emergencia

---

*La pastilla de emergencia, también conocida como “la pastilla del día después”, es un método anticonceptivo que se usa solo en casos de urgencia, cuando hubo una relación sexual sin protección o si falló el método usado (por ejemplo, si se rompió el preservativo). No previene la transmisión de infecciones de transmisión sexual.*

---



**No se utiliza como método anticonceptivo habitual, es sólo para situaciones de emergencia.**



## ¿Cómo se usa?

La cajita viene unidosis (se toma una sola vez) y de dos dosis (se toma una pastilla primero, y después de 12 horas, la otra). Actualmente, la mayoría viene en dosis única para mayor comodidad. Cuanto antes se tome, más efectiva es:

- ♦ Dentro de las primeras 12 horas: Más del 95% de efectividad.
- ♦ Hasta 72 horas (3 días) después de la relación sin protección, sigue funcionando, pero la efectividad es más baja.

## Importante:

- ♦ La pastilla actúa evitando o retrasando la ovulación (es decir, que el ovario libere un óvulo). Si ya ocurrió la ovulación, la pastilla podría no ser efectiva.
- ♦ Tomarla con agua. No es necesario hacerlo con comida, pero si tenés el estómago vacío y te da náuseas, comé algo antes. Si vomitás dentro de las 2 horas de tomarla, tenés que repetir la dosis, porque puede que no haya hecho efecto.
- ♦ Después de tomarla, tu próxima menstruación puede adelantarse o atrasarse algunos días.
- ♦ Si pasan más de 3 semanas sin menstruación, hacete un test de embarazo.
- ♦ Si estás usando pastillas anticonceptivas, podés seguir tomándolas normalmente, pero no las uses como reemplazo de la pastilla de emergencia.
- ♦ No es peligrosa, pero no debe usarse como método regular. Si necesitás usarla más de una vez, es mejor hablar con un/a profesional sobre un método anticonceptivo de uso continuo.
- ♦ No afecta la fertilidad\* a largo plazo.

- ♦ No previene futuros embarazos. Solo actúa en esa situación puntual.
- ♦ No interrumpe un embarazo ya iniciado.
- ♦ No es efectiva si ya pasó mucho tiempo desde la relación sin protección.

### ¿Cuáles son sus ventajas?

- ♦ Es gratuita en centros de salud y hospitales públicos.
- ♦ También se puede comprar en farmacias, sin receta.
- ♦ Puede evitar embarazos no deseados ante situaciones de emergencias (por ejemplo, si se rompió o falló el preservativo).

### ¿Existen efectos secundarios o no deseados?

Pueden aparecer:

- ♦ Náuseas o vómitos.
- ♦ Dolor de cabeza.
- ♦ Mareos.
- ♦ Cambios en la menstruación (puede adelantarse o atrasarse unos días).
- ♦ Dolor abdominal leve o sensibilidad en los pechos.

Estos efectos suelen durar poco y no son graves.

## 3. Anticonceptivos irreversibles

---

*Son métodos quirúrgicos que ofrecen anticoncepción definitiva. Los realizan profesionales de la salud capacitados. Son métodos permanentes, pensados o recomendados para personas que ya no desean tener hijos o no quieren tenerlos nunca (la posibilidad de revertirlos es casi nula).*

---

## **i) Vasectomía (en hombres):**

---

*Es una cirugía simple y segura que evita que los espermatozoides salgan con el semen durante la eyaculación\*. Aunque el semen sigue saliendo, no contiene espermatozoides, por lo tanto, no puede producir un embarazo.*

---

### **¿Cómo funciona?**

Se cortan y sellan los conductos deferentes, que son los tubos que transportan los espermatozoides desde los testículos hasta el semen. De esta manera, los espermatozoides no pueden salir cuando la persona eyacula.

### **¿Cómo es el procedimiento?**

- ♦ Dura entre 15 y 30 minutos. Se hace con anestesia local (no se duerme todo el cuerpo). No requiere internación, la persona se va a casa el mismo día. La recuperación es rápida (de 2 a 3 días con cuidados básicos).
- ♦ Se puede realizar de manera gratuita en hospitales y centros de salud públicos. Según la Ley N° 26.130, cualquier persona mayor de 16 años puede solicitarla sin necesidad de autorización de terceros.

### **Importante:**

- ♦ No es efectiva inmediatamente. Después de la operación, se debe usar otro método por un tiempo, hasta que el semen quede sin espermatozoides (el médico lo confirma con un análisis).
- ♦ No afecta la erección, el deseo sexual ni el orgasmo. La persona eyacula igual, pero sin espermatozoides.
- ♦ No protege contra infecciones de transmisión sexual, por lo que se recomienda seguir usando preservativo.

## ii) Ligadura de trompas (en mujeres)

---

*La ligadura de trompas (o ligadura tubaria) es una cirugía anticonceptiva permanente, en la cual se impide el paso de los óvulos hacia el útero*

---



### ¿Cómo funciona?

Consiste en cerrar, cortar o bloquear las trompas de Falopio, que son los conductos por donde viaja el óvulo desde los ovarios hasta el útero. Al bloquear esos conductos, el óvulo no puede encontrarse con el espermatozoide, y por eso no se produce embarazo. ¿Cómo es el procedimiento?

- ♦ Puede hacerse durante una cesárea, o con una sesión quirúrgica programada. Dura entre 30 y 60 minutos. A veces requiere anestesia general, pero la recuperación es rápida (normalmente se vuelve a casa en el mismo día o al siguiente).
- ♦ Según la Ley N° 26.130, cualquier persona con capacidad de decidir y mayor de 16 años puede pedirla, sin necesidad de estar casada ni tener hijos, no se necesita el consentimiento de ninguna otra persona, y es gratuita en hospitales públicos.

### Importante:

- ♦ No afecta el ciclo menstrual\*, ni las hormonas, ni el deseo sexual, ni la capacidad de tener orgasmos.
- ♦ No protege contra infecciones de transmisión sexual, por lo que se recomienda usar preservativo.

## BIBLIOGRAFÍA:

### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y SALUD

1. Argentina. Ministerio de Salud. (2021). *Guía para equipos de salud: Consejería en métodos anticonceptivos en el primer nivel de atención*. Programa Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guia-par-aequipos-de-salud-consejeria-en-metodos-anticonceptivos-en-el-primer-nivelde>
2. Argentina. Ministerio de Salud. (2015). *Métodos anticonceptivos: Información para la toma de decisiones informadas*. Buenos Aires: Programa Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/metodosanticonceptivos>
3. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Planificación familiar: Un manual mundial para los proveedores de servicios de salud* (3.<sup>a</sup> ed.). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/260156>
4. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2020). *Acceso universal a los anticonceptivos modernos: Un derecho pendiente*. <https://www.unfpa.org>
5. Sociedad Argentina de Ginecología Infanto Juvenil. (2019). *Anticoncepción en adolescentes: Recomendaciones para equipos de salud*. Revista SAGIJ, 26(1), 3–12. <https://www.sagij.org.ar>

## **CAPÍTULO CUARTO: HIGIENE PERSONAL Y SALUD SEXUAL**



Mantener una higiene adecuada en la zona genital disminuye el riesgo de infecciones comunes, como infecciones urinarias, vaginosis bacteriana o infecciones por hongos. Aunque estas no son infecciones de transmisión sexual (ITS), pueden generar molestias, alterar el equilibrio de la flora genital\* y, en algunos casos, aumentar el riesgo de contagio de ITS si no se tratan.

Una piel/mucosa irritada o lastimada en la zona genital es más vulnerable a virus o bacterias que se transmiten por contacto sexual. Es decir, si hay una pequeña lesión, los gérmenes tienen una “puerta de entrada” más fácil al cuerpo.

## **¿Qué puedo hacer para tener una buena higiene personal y salud sexual?**

Lavado diario de genitales con agua y jabón neutro (sin exceso).

La higiene genital diaria es esencial para eliminar restos de sudor, secreciones\* y bacterias que se acumulan naturalmente durante el día. Sin embargo, es importante no exagerar ni usar productos agresivos. Muchos jabones comunes contienen perfumes, colorantes o químicos que pueden alterar el pH natural de la zona íntima causando irritaciones o infecciones como la vaginosis bacteriana o la candidiasis.

En los varones, también es clave higienizar la zona del glande, retirando suavemente el prepucio si no hay circuncisión\*, para evitar la acumulación de esmegma (una sustancia blanquecina que puede causar mal olor e infecciones si no se limpia).

### **Cambiarse la ropa interior todos los días**

La ropa interior está en contacto directo con los genitales y, al transpirar, puede generar humedad y acumular bacterias. Cambiarla diariamente es una medida simple pero muy efectiva para prevenir infecciones. Además, se recomienda usar ropa interior de algodón, ya que permite la transpiración y reduce la humedad en la zona íntima. Un ambiente húmedo favorece el crecimiento de hongos como la *Candida albicans*, una causa común de picazón, ardor y flujo\* anormal en mujeres.

### **Evitar compartir toallas u objetos personales**

Cepillos, toallas, esponjas o ropa interior son objetos de uso íntimo. Compartirlos puede facilitar la transmisión de bacterias, hongos, piojos púbicos o incluso virus, como el del herpes simple. Si bien no todas las ITS se transmiten por objetos, algunas infecciones de la piel o genitales sí pueden contagiarse indirectamente. La higiene personal incluye no compartir elementos que estén en contacto con zonas del cuerpo donde pueden encontrarse microorganismos.

## **Higiene durante la menstruación**

Durante el período menstrual es clave mantener la zona limpia y seca, cambiando toallitas, tampones o copas menstruales con frecuencia. Se recomienda cambiar los productos de higiene menstrual cada 4 a 6 horas, dependiendo del flujo\*, para evitar irritaciones, infecciones y el riesgo poco frecuente pero grave de síndrome de shock tóxico. También es importante lavarse las manos antes y después de manipular cualquier producto de higiene menstrual.

## **Limpieza antes y después de las relaciones sexuales**

Higienizarse antes del contacto sexual ayuda a evitar la entrada de bacterias en zonas sensibles del cuerpo. Después del sexo, limpiar suavemente la zona íntima ayuda a eliminar restos de fluidos corporales\* o lubricantes, que, si se quedan demasiado tiempo, pueden causar irritaciones o infecciones.

También es recomendable orinar después del sexo, especialmente en mujeres, para prevenir infecciones urinarias, ya que reduce significativamente el riesgo de cistitis postcoital, una forma común de infección urinaria en mujeres jóvenes.

## Mitos y verdades

MITO	LA VERDAD
“Lavarse por dentro con duchas vaginales evita infecciones”.	<b>FALSO.</b> La vagina se limpia sola. Las duchas internas alteran el pH y aumentan el riesgo de infecciones.
“Si me baño después de tener relaciones, no me puedo contagiar de ETS”.	<b>FALSO.</b> Las ETS solo se previenen con el uso correcto del preservativo. El baño no elimina los virus o bacterias.
“Los hombres no necesitan higienizarse tanto como las mujeres”.	<b>FALSO.</b> Todos deben cuidar su higiene íntima. En varones, no limpiar el glande puede causar infecciones.
“No necesito lavarme si no tuve relaciones sexuales”.	<b>FALSO.</b> La higiene diaria es necesaria siempre, tengas o no actividad sexual.
“El flujo vaginal es algo sucio o señal de enfermedad”.	<b>FALSO.</b> El flujo es una secreción normal. Solo si cambia de color, olor o causa molestias, hay que consultar.
“Orinar después de tener relaciones ayuda a prevenir infecciones”.	<b>VERDADERO.</b> En especial en mujeres, ayuda a eliminar bacterias y prevenir infecciones urinarias.
“Compartir toallas o ropa interior puede contagiar infecciones”.	<b>VERDADERO.</b> Algunas infecciones como hongos o piojos púbicos pueden transmitirse así.
“La higiene íntima en la menstruación es clave para evitar infecciones”.	<b>VERDADERO.</b> Mantener la zona limpia y cambiar los productos frecuentemente previene infecciones.
“No hay que lavarse el cabello durante la menstruación”.	<b>FALSO.</b> Es un mito sin base científica. Bañarse, incluso con agua caliente, puede aliviar molestias menstruales.
“No se puede comer pomelo durante la menstruación”.	<b>FALSO.</b> No hay ninguna contraindicación médica. El pomelo es saludable y no afecta el ciclo menstrual.

## BIBLIOGRAFÍA:

### HIGIENE Y SALUD SEXUAL

1. Organización Mundial de la Salud. (2015). *Guía para la prevención y el tratamiento de las infecciones del tracto reproductivo*. OMS.
2. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). *Guía de práctica clínica para la atención de personas con infecciones de transmisión sexual*. <https://bancos.salud.gob.ar>
3. UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: Un enfoque basado en la evidencia*. <https://unesdoc.unesco.org>
4. Sociedad Argentina de Ginecología Infanto Juvenil (SAGIJ). (2021). *Recomendaciones de cuidado íntimo en adolescentes*.
5. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2020). *Manual para el abordaje integral de la salud de adolescentes*.
6. UNICEF. (2019). *La higiene menstrual es un derecho*.
7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Vaginal yeast infections*. <https://www.cdc.gov/fungal/diseases/candidiasis/genital/index.html>
8. Asociación Urológica Argentina. (2021). *Cistitis postcoital: prevención y tratamiento*.
9. Organización Mundial de la Salud. (2015). *Guía para la prevención de infecciones del tracto reproductivo*.
10. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). *Guía de práctica clínica en ITS*.

## CAPÍTULO QUINTO: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

---

*Las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) son enfermedades que se transmiten principalmente a través del contacto sexual sin protección, ya sea vaginal, anal u oral. También pueden pasar de una persona a otra por contacto con sangre, durante el embarazo, el parto o la lactancia.*

---

**Muchas veces las ITS no presentan síntomas, por eso es importante hacerse controles regularmente si tenés relaciones sexuales.**



VARIABLE	VPH	SÍFILIS	VIH
<b>Agente Causal</b>	Virus del Papiloma Humano (VPH).	<i>Treponema pallidum</i> (bacteria).	Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).
<b>Transmisión</b>	Relaciones sexuales vaginales, anales, orales. Contacto piel a piel.	Sexual, vertical (madre a hijo), transfusiones, contacto con lesiones.	Sexual, sangre, vertical, jeringas compartidas.
<b>Síntomas Principales</b>	Generalmente asintomático.  Verrugas genitales.	Úlcera genital indolora, luego lesiones cutáneas y síntomas sistémicos.	Inicialmente fiebre, fatiga, luego inmunosupresión progresiva.

## I. INFECCIÓN POR VPH VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

### ¿Qué es?

---

*Se trata de una infección causada por un virus al cual la mayoría de la población (más del 80%) estuvo en contacto en alguna vez de su vida. Este virus es conocido como el “Virus del Papiloma Humano”. Es una de las infecciones de transmisión sexual más comunes.*

---

Existen muchos tipos de este virus (más de 100), y algunos pueden afectar la piel, los genitales y otras partes del cuerpo. Genera en su mayoría infecciones transitorias y asintomáticas\*, dado que el cuerpo tiene la capacidad de eliminarlo naturalmente.

Se asocia con la aparición de cáncer de cuello uterino en mujeres, y algunos tipos de VPH pueden causar:

- ♦ Verrugas genitales.
- ♦ Cáncer de cuello de útero (útero), ano, pene o garganta.
- ♦ Por eso es importante hacerse chequeos médicos y vacunarse.

### ¿Cómo puedo contraerlo?

La infección se puede contraer a través del **contacto sexual sin protección** (ya sea vaginal, anal u oral). Es importante tener en cuenta que **no hace falta que haya penetración**, ya que el **contacto piel con piel en la zona genital** también puede transmitirlo

### ¿Cómo se presenta?

Es importante recordar que, en la mayoría de los casos, **el VPH no presenta síntomas\***. Esto hace que muchas personas no consulten

al médico a tiempo, lo que puede permitir que la enfermedad avance sin ser detectada.

Sin embargo, cuando la infección progresa, presenta signos\* y síntomas\* que pueden verse de la siguiente manera:

- ♦ **Verrugas genitales:** Se localizan en el sitio de penetración, incluyendo zona perineal, perianal y piel circundante. Son bultitos blandos, de la misma coloración de la piel, pueden ser únicos o múltiples, no duelen, pero algunos pueden picar o molestar, y en ocasiones sangran. La mayoría desaparecen por sí solas.
- ♦ En las mujeres, el VPH de alto riesgo puede causar **cambios celulares en el cuello del útero**. No se sienten ni se ven, pero pueden detectarse mediante estudios médicos. Si no se tratan a tiempo, podrían avanzar y convertirse en cáncer.
- ♦ En algunos casos, el VPH puede **estar relacionado con cáncer de ano, pene, vulva, vagina o garganta**. Estos casos son menos comunes, pero pueden ocurrir si el virus no es detectado ni tratado durante mucho tiempo.

## ¿Cómo puedo prevenirlo?

### Informándome:

El acceso a información confiable y segura es un derecho fundamental. Saber que los métodos de barrera ayudan a prevenir la transmisión del VPH y otras infecciones de transmisión sexual es clave para cuidarnos. Entre ellos, el preservativo masculino se destaca como uno de los principales métodos de prevención.

### Vacunándome:

En Argentina, la vacuna contra el VPH forma parte del Calendario Nacional de Vacunación, es gratuita



y obligatoria para ciertas franjas etarias. ***Se coloca a niños y niñas de 11 años en un esquema de 2 dosis.*** En caso de no haber recibido la vacuna a la edad correspondiente, la misma está disponible para las mujeres nacidas a partir del año 2000 y los varones nacidos a partir del año 2006 y que tengan menos de 26 años al momento de la vacunación.

### **Yendo a control médico:**

#### *En mujeres:*

- ♦ **Papanicolau (“pap”):** Es un estudio rápido, simple y que no duele, que sirve para detectar si hay cambios en las células del cuello del útero. Debe realizarse en todas las mujeres tres años después del inicio de relaciones sexuales y/o mayores de 25 años (*hasta los 65 años de edad*). *Se debe realizar de manera anual, luego de dos resultados negativos y se debe repetir cada tres años.*
- ♦ **Test del VPH:** Detecta la presencia del virus del Papiloma Humano. Debe solicitarse junto con un PAP. Se realiza *a partir de los 30 años*, luego de *dos resultados negativos consecutivos*, se realizará *cada 5 años*. Es muy importante realizarlo porque para el desarrollo del cáncer debe existir una infección que persista en el tiempo por alguno de los tipos de VPH, y este test nos permite detectarlo de manera precoz\*, realizando un abordaje temprano.

#### *En hombres:*

- ♦ Si bien no existen pruebas de detección específicas para varones, ante la aparición de signos\* o síntomas\* relacionados con la infección por VPH (por ejemplo, verrugas), es fundamental que consulten al médico para una evaluación adecuada.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO**

1. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Virus del Papiloma Humano (VPH)*. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/vacunas/vph>
2. Sociedad de Ginecología y Obstetricia de Buenos Aires (SOGIBA). (s.f.). ¿Qué es el HPV?. Recuperado de <https://www.sogiba.org.ar/index.php/publicaciones/la-comunidad/822-quees-el-hpv>
3. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2009). *Programa Nacional de Control del Cáncer de Cuello Uterino. Decreto 1286/2009*. Recuperado de [https://www.infoleg.gob.ar/basehome/actos\\_gobierno/actosdegobierno7-92009-1.htm](https://www.infoleg.gob.ar/basehome/actos_gobierno/actosdegobierno7-92009-1.htm)
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Human papillomavirus (HPV) and cervical cancer*. Recuperado de [https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/human-papillomavirus-\(hpv\)-and-cervical-cancer](https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/human-papillomavirus-(hpv)-and-cervical-cancer)
5. UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia*. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org>

## II. SÍFILIS

### *TREPONEMA PALLIDUM*

#### ¿Qué es?

---

*Es una enfermedad de transmisión sexual causada por una bacteria llamada Treponema Pallidum.*

---

#### ¿Cómo puedo contraerlo?

Se transmite principalmente por contacto sexual sin protección, ya sea vaginal, anal u oral, o por contacto directo con lesiones infectantes durante las relaciones sexuales. Además, puede transmitirse durante el embarazo desde la madre al bebé (llamada “sífilis congénita”), y, aunque es muy poco común, la sífilis también puede contagiarse por contacto con sangre infectada.

#### ¿Cómo se presenta?

Los signos\* y síntomas\* de la sífilis varían según el estadio de la enfermedad en la que se encuentre.

Es una enfermedad de larga evolución, por lo que puede tener periodos “de latencia\*” (con ausencia de signos y síntomas) en los que sólo se detecta a través de pruebas médicas.

Si bien no siempre da síntomas claros, cuando los hay, aparecen en distintas etapas. Conocerlas ayuda a detectarla y tratarla a tiempo:

- ♦ Sífilis primaria
- ♦ Sífilis secundaria
- ♦ Sífilis latente
- ♦ Sífilis terciaria

## **Sífilis primaria**

Es la primera parte de la enfermedad, entre 10 y 90 días después del contacto.

En la primera etapa de la sífilis aparece una herida llamada “chancro”, que se parece a una llaga y que no duele. Suele aparecer en la zona por donde entró la bacteria, mayormente en los genitales, pero también puede salir en la boca, la garganta, el ano o en otra parte del cuerpo.

### ***El chancro sifilítico o la lesión de la sífilis***

- ♦ No duele.
- ♦ Suele ser único.
- ♦ A veces sale pus o molesta si se infecta con otra bacteria.
- ♦ Se acompaña de ganglios\* inflamados cerca de la zona.

Desaparece en pocas semanas.

Aunque esta lesión puede desaparecer sola, es importante saber que la persona sigue estando infectada y puede contagiar a otras personas si no recibe el tratamiento adecuado, y, además, pueden aparecer otros síntomas y pasar a una segunda fase de la enfermedad.

## **Sífilis secundaria**

Después de unas semanas o meses de la primera herida (generalmente después de 3 a 6 meses) pueden aparecer:

- ♦ Manchas o sarpullidos\* en la piel, especialmente en las palmas de las manos o plantas de los pies.
- ♦ Lesiones en boca o genitales.
- ♦ Ganglios\* inflamados por todo el cuerpo.
- ♦ Fiebre, cansancio, dolor muscular o articular y malestar general.

Es una etapa sistémica de la enfermedad, que también puede pasar desapercibida o confundirse con otras enfermedades o afecciones. Los signos y síntomas también pueden desaparecer solos, pero la infección sigue activa y escondida en el cuerpo si no se trata.

## Sífilis latente

Es como una “pausa” de la enfermedad, es una “etapa silenciosa”: No hay síntomas ni signos visibles, pero la bacteria sigue viva en el cuerpo. Esta etapa puede durar años y solo se detecta con análisis de sangre. A pesar de todo esto, es importante saber que aun así se puede transmitir la infección.

## Sífilis terciaria o tardía

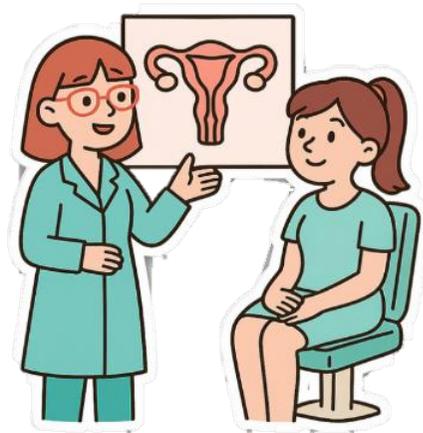
Se manifiesta o se descubre años después de adquirida la infección. Aparece en personas que nunca se trataron y es la etapa más peligrosa porque puede dañar gravemente la piel, los huesos, el corazón, los vasos sanguíneos, el cerebro y el sistema nervioso, causando problemas cardíacos, parálisis, demencia, problemas mentales o motores, e incluso la muerte.

Esta es una etapa muy poco común hoy en día porque, con tratamiento, la sífilis se cura antes de llegar a este punto.

## ¿Cómo puedo prevenirlo?

### Informámdome:

Debemos saber que los métodos de barrera ayudan a prevenir la transmisión de esta infección. La transmisión por vía sexual se puede evitar con el uso adecuado de preservativo y/o el campo de látex durante todas las relaciones sexuales de comienzo a fin y de todo tipo.



### **Estando atentos a la aparición de signos y síntomas de la infección:**

Si detectamos signos y/o síntomas de la enfermedad en nuestro cuerpo, debemos acudir a control médico para confirmar o descartar la infección. La detección temprana de la misma nos permitirá evitar que la sífilis avance a otras etapas más graves, teniendo en cuenta que podemos hacerlo con un análisis de sangre simple y gratuito. Tratar la sífilis evitará que haya contagios, para lo cual se utiliza un tratamiento sencillo y seguro indicado por un médico que está disponible en todos los espacios de salud públicos, recordando que el tratamiento debe realizarlo la persona que tiene la infección y su/s pareja/s sexuales. Cuanto antes se empieza el tratamiento, más fácil es curarla y evitar daños en el cuerpo.

### **Evitar tener relaciones sexuales si hay heridas visibles:**

Si existen heridas visibles, llagas o molestias en los genitales, es mejor no tener relaciones hasta consultar con un médico que descarte la infección para evitar su transmisión.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **INFECCIÓN POR SÍFILIS**

1. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2024). *Abordaje de la sífilis en personas adultas*. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2024/04/abordaje\\_de\\_la\\_sifilis\\_en\\_personas\\_adultas\\_2662024\\_0.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2024/04/abordaje_de_la_sifilis_en_personas_adultas_2662024_0.pdf)
2. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Sífilis*. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/sifilis>
3. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Infecciones prevalentes en el PNA (ITS)*. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/infecciones-prevalentes\\_uni-7.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/infecciones-prevalentes_uni-7.pdf)
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Sífilis y otras infecciones de transmisión sexual*. Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Syphilis – CDC Fact Sheet (Detailed)*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/std/syphilis/stdfactsyphilis-detailed.htm>
6. PAHO / OPS – Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Eliminación de la transmisión materno-infantil del VIH y la sífilis en las Américas*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/vih-sida/eliminacion-transmisionmaterno-infantil-vih-sifilis>

### III. INFECCIÓN POR VIH: VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA

#### ¿Qué es?

---

*El VIH es un virus que ataca las defensas del cuerpo, es decir, el sistema inmunológico, que es el encargado de protegernos contra las enfermedades. Si no se detecta y se trata a tiempo, puede debilitar mucho el cuerpo y dar lugar a una enfermedad más grave llamada SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida), que aparece cuando las defensas están muy bajas.*

---

#### **El VIH no es lo mismo que el SIDA:**

- VIH es el virus que entra al cuerpo.
- SIDA es el conjunto de enfermedades o problemas que pueden aparecer cuando el virus no se trata y las defensas bajan mucho, siendo la etapa más avanzada de la infección.

**Una persona puede tener VIH sin tener SIDA. Y si se cuida bien con tratamiento, puede vivir muchos años sin llegar a desarrollar SIDA.**



## ¿Cómo puedo contraerlo?

El VIH se transmite principalmente por *contacto con ciertos fluidos\* infectados del cuerpo (sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna)*.

Puede suceder:

- ♦ A través de relaciones sexuales sin uso de preservativo (vaginales, anales u orales).
- ♦ Por compartir agujas o jeringas (por ejemplo, en el consumo de drogas y la mala esterilización\* de objetos para realización de piercings y/o tatuajes).
- ♦ De una mamá a su bebé durante el embarazo, durante el parto o en la lactancia (si la mujer no recibe tratamiento, lo que puede evitarlo).
- ♦ También puede haber riesgo de transmisión si se usan objetos cortantes que no están bien esterilizados\*.

Es importante tener en cuenta que **no se transmite por abrazos, besos, saludos, compartir un mate/vasos/cubiertos, usar el mismo baño, ni cualquier otra acción que no implique contacto entre fluidos\* infectados**. Además, las personas con VIH que siguen un tratamiento regular y adecuado, toman medicación todos los días, lo que permite que el virus baje a niveles indetectables. Si una persona tiene el virus indetectable, no transmite el VIH a otras personas a través de la vía sexual (indetectable = intransmisible).

## ¿Cómo se presenta?

El VIH no siempre da síntomas tempranos. Por eso muchas personas pueden tener el virus y no saberlo: muchas personas no sienten nada por muchos años.

En los primeros días después de infectarse, pueden aparecer síntomas parecidos a una gripe: fiebre, dolor de cuerpo, ganglios inflamados, cansancio. Si pasa mucho tiempo sin tratamiento, pueden aparecer enfermedades más graves porque el cuerpo está sin defensas.

## **Infección reciente**

A veces, unos días o semanas después de haberse contagiado, la persona puede sentir:

- ♦ Fiebre
- ♦ Dolor de garganta
- ♦ Ganglios\* inflamados (en el cuello, axilas o ingles)
- ♦ Cansancio
- ♦ Dolor muscular
- ♦ Erupciones en la piel

Estos síntomas son parecidos a los de una gripe, y después desaparecen solos, por lo que muchas veces no se les da importancia.

## **Etapa latente**

Después de la etapa inicial, sigue una etapa sin signos ni síntomas. En esta etapa el virus sigue en el cuerpo, pero no se manifiesta por muchos años. Aunque no haya síntomas, el VIH sigue dañando las defensas

## **SIDA**

Es la etapa avanzada del VIH. Si la persona no recibe tratamiento, el sistema inmunológico se debilita mucho, y entonces aparecen enfermedades graves o también llamadas “oportunistas”, que se aprovechan de las defensas bajas.

En esta etapa puede haber:

- ♦ Fiebre que dura semanas y no baja
- ♦ Diarrea crónica (que no se va)
- ♦ Pérdida de peso importante, rápida y sin razón
- ♦ Tos seca o dificultad para respirar
- ♦ Infecciones frecuentes o fuertes
- ♦ Manchas en la piel o lesiones en la boca
- ♦ Aparición de otras enfermedades, que, muchas de ellas, aunque normalmente no sean graves, ante el SIDA adquieren riesgo y peligro para la persona que las contrae

## ¿Cómo puedo prevenirlo?

### **Informándome**

La información es una herramienta poderosa para cuidarse y cuidar a otros. Conocer sobre el VIH/SIDA permite derribar mitos, evitar el miedo innecesario y, sobre todo, prevenir nuevos casos. Es una afección muy estigmatizada\*, por lo que debemos informarnos sobre cómo es su transmisión y cómo prevenirla, sobre la importancia de su detección temprana y los beneficios de realizar el tratamiento precoz\* y adecuado, lo que además también, permite evitar situaciones de discriminación.

En primer lugar, acceder a información confiable es fundamental para fomentar el cuidado personal. Esto ayuda a que los y las jóvenes tomen decisiones más responsables, se realicen los controles necesarios y aprendan a usar correctamente el preservativo. El preservativo es una herramienta clave para prevenir la transmisión del VIH y otras infecciones. Debe usarse siempre, en todas las relaciones sexuales, desde el inicio hasta el final.

### **Haciéndome el test de VIH**

El test de VIH, es una prueba que detecta si una persona está infectada con el virus. Realizarse la prueba de manera regular permite detectar la infección de forma temprana, lo que facilita iniciar un tratamiento adecuado a tiempo y reducir significativamente el riesgo de transmisión.

Hay varios tipos de test, pero los más comunes son:

- ♦ Prueba rápida: Se hace con una gota de sangre del dedo o con saliva. Los resultados están en 15-20 minutos.
- ♦ Prueba de laboratorio: Se toma una muestra de sangre y se analiza. Tarda un poco más (1 a 3 días).

Los test son seguros y no duelen más que un pequeño pinchazo (si es con sangre), y en muchos casos, los resultados están disponibles en 15 a 20 minutos. En Argentina, podés hacerte el test de VIH de forma gratuita, voluntaria, confidencial y sin necesidad de orden médica en

hospitales públicos, centros de salud públicos y en las campañas de concientización\* y prevención que se realizan de manera frecuente destinada a la población general.

### **Evitando compartir objetos cortantes**

Se debe evitar compartir jeringas, agujas o cualquier objeto que pueda pinchar o cortar (como hojitas de afeitar, alicates, cortauñas, etc.). Si una persona con VIH usa un objeto punzante y otra persona la usa después, puede quedar resto de sangre infectada. Aunque sea una cantidad muy pequeña, el VIH puede transmitirse por vía sanguínea; el virus no se muere rápidamente fuera del cuerpo, así que puede seguir siendo infeccioso por un tiempo en esos objetos. En lugares como barberías o centros de tatuajes y/o piercings, se debe exigir higiene y esterilización\* del material.

### **Si una persona tiene VIH y realiza el tratamiento médico de forma correcta puede tener una larga vida.**

Cuando una persona vive con VIH y sigue su tratamiento correctamente, puede llevar una vida larga, saludable y sin complicaciones, protegiendo su salud y la de los demás. Este tratamiento se llama TARV (Terapia Antirretroviral) y actúa reduciendo la cantidad de virus en el cuerpo. El objetivo del tratamiento es reducir la carga viral (cantidad de VIH en sangre) hasta que sea indetectable, lo que significa que no transmite el virus por vía sexual.

Si una persona con VIH se cuida, se controla y toma la medicación todos los días, no pone en riesgo a sus parejas ni a otras personas, y, además, reduce las probabilidades de complicaciones y mejora la calidad de vida.

### **Si estuviste en situación de riesgo, podés usar el PEP.**

Si estuviste en una situación de riesgo, podés usar medicación de emergencia (“PEP”) dentro de las 72 horas (cuanto antes, mejor). “PEP” significa Profilaxis Post Exposición. Es un tratamiento que puede prevenir que el VIH entre en tu cuerpo después de una posible situación de riesgo (por ejemplo, ante relaciones sexuales sin preser-

vativo, que este se rompa o se salga, o en contacto con sangre infectada). Es importante saber que no reemplaza al preservativo, se debe hacer bajo control médico, no es para usar “cada vez que hay un accidente”, sino solo en casos urgentes y excepcionales, y que además, no protege contra otras infecciones. Es como un “plan de emergencia” que se usa después de una exposición.

## BIBLIOGRAFÍA:

### VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA

1. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *VIH - Sida: prevención, diagnóstico y tratamiento*. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/vih>
2. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2024). *Boletín N° 41: Respuesta al VIH y las ITS en la Argentina 2024*. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/boletin\\_n\\_41respuesta\\_al\\_vih\\_y\\_las\\_its\\_en\\_la\\_argentina\\_2024.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/boletin_n_41respuesta_al_vih_y_las_its_en_la_argentina_2024.pdf)
3. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Preguntas frecuentes sobre preservativo peneano*. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/preservativo/preguntas-frecuentes>
4. Instituto Nacional de las Mujeres – Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Salud sexual y reproductiva: Derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia*. Recuperado de <https://iah.msal.gov.ar/doc/Documento206.pdf>
5. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Métodos anticonceptivos: Guía práctica para profesionales de la salud*. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/metodos\\_anticonceptivos\\_gui\\_a\\_practica\\_para\\_profesionales\\_de\\_la\\_salud\\_msal.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/metodos_anticonceptivos_gui_a_practica_para_profesionales_de_la_salud_msal.pdf)
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Infecciones de transmisión sexual*. Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
7. ONUSIDA. (2023). *Panorama mundial sobre el VIH/Sida*. Recuperado de <https://www.unaids.org/es>
8. OPS – Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Respuesta al VIH en las Américas*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/vih-sida>

## IV. GONORREA

### *NEISSERIA GONORRHOEAE*

#### ¿Qué es?

---

*La gonorrea es una infección causada por una bacteria llamada Neisseria Gonorrhoeae, que puede afectar los genitales, el ano, la garganta, y en algunos casos los ojos.*

---

#### ¿Cómo puedo contraerlo?

Se transmite, principalmente, a través de relaciones sexuales sin protección de cualquier tipo (vaginal, anal, oral). También se transmite de la madre al hijo durante el embarazo o durante el parto, lo cual se previene con tratamiento adecuado.

#### ¿Cómo se presenta?

Muchas veces no presenta síntomas, por eso es importante hacerse controles, ya que a pesar de eso, también pueden transmitirla. Cuando aparecen, los más comunes son:

- ♦ Dolor o ardor al orinar.
- ♦ Secreciones\* anormales por el pene, la vagina o el ano (amarillas, blancas o con mal olor).
- ♦ Dolor en la parte baja del abdomen.
- ♦ Dolor durante las relaciones sexuales.
- ♦ Sangrado durante o después de las relaciones sexuales.

- ♦ Dolor de garganta o picazón anal.
- ♦ Dolor o hinchazón en los testículos en los hombres.
- ♦ Flujo vaginal\* inusual o sangrado entre períodos menstruales en las mujeres.

## ¿Cómo puedo prevenirlo?

### Informándome

Al tener información clara, se pueden tomar decisiones más responsables sobre la salud sexual. Saber qué es la gonorrea, cómo se transmite y cómo se previene ayuda a evitar el contagio. Muchos casos no tienen síntomas ni signos, entonces alguien puede tenerla y no saberlo, y así contagiar sin intención. Por eso, la utilización de métodos de barrera (como preservativos y campo de látex) durante todas las relaciones sexuales y de todo tipo, es fundamental. También es recomendable evitar las relaciones sexuales hasta completar el tratamiento.

### Yendo al médico

La realización de chequeos regulares y controles de ITS para su detección temprana es importante, ya que se puede curar, pero hay que detectarla. La gonorrea se cura con antibióticos, pero si no se trata a tiempo puede evolucionar y causar complicaciones y/o problemas graves de salud, como infertilidad\* o infecciones más serias.

### Informando a las parejas sexuales

Cuando una persona es diagnosticada con gonorrea, **avisar a sus parejas sexuales** recientes es un paso muy importante **para que ellas puedan también iniciar el tratamiento y así cortar la cadena de contagio**. Si una persona tiene gonorrea y su pareja **no lo sabe ni se trata**, puede seguir contagiando a otras personas, aunque **no tenga síntomas**, o incluso volver a contagiar a su propia pareja (efecto ping-pong).

## BIBLIOGRAFÍA:

### INFECCIÓN POR *NEISSERIA GONORRHOEAE*

1. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Gonorrea*. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/gonorrea>
2. Organización Mundial de la Salud. (2018). *Gonorrea: Datos y cifras*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gonorrhoea>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *Gonorrhea – CDC Fact Sheet*. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/std/gonorrhea/stdfactgonorrhea.htm>
4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Resistencia antimicrobiana en gonorrea: situación actual y respuesta de salud pública*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/documentos/resistencia-antimicrobiana-gonorrea-situacion-actual-respuesta-salud-publica>
5. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2022). *Guía clínica para el abordaje de las infecciones de transmisión sexual en atención primaria de la salud*. Recuperado de <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guia-clinica-para-elaboradaje-de-las-infecciones-de-transmision-sexual-en-atencion-primaria>
6. ONUSIDA. (2023). *Infecciones de transmisión sexual y su impacto en la salud pública*. <https://www.unaids.org/es>
7. Ministerio de Salud – Argentina. (2023). *Vigilancia de ITS en Argentina: Informe anual*. <https://www.argentina.gob.ar/salud>

## V. INFECCIÓN POR HERPES: VIRUS DEL HERPES SIMPLE 1-2

### ¿Qué es?

---

*El herpes genital es una infección de transmisión sexual causada por un virus llamado Herpes Simple (VHS).*

---

### Hay dos tipos:

- ♦ VHS tipo 1, que suele causar el “herpes labial”, pero también puede afectar los genitales.
- ♦ VHS tipo 2, que afecta principalmente los genitales, el ano y zonas cercanas.

Es una infección que puede volver a aparecer varias veces a lo largo de la vida, con períodos en los que los síntomas empeoran (brotes) y otros en los que no hay molestias.

### ¿Cómo puedo contraerlo?

- ♦ **Herpes labial:** Se propaga mayoritariamente por contacto bucal y causa infecciones en la boca y zonas contiguas. El virus que lo causa también puede causar herpes genital. La mayoría de los adultos están infectados por éste.
- ♦ **Herpes genital:** Se transmite por contacto sexual (vaginal, anal, oral) directo por el contacto del virus con la superficie mucosa intacta o lesionada.

Es importante saber que también se puede transmitir aunque no haya síntomas visibles, porque el virus puede estar activo igual.

Tanto las mujeres como los hombres pueden transmitir el virus en forma asintomática\*: el 70 % de los contagios se producen a partir de una pareja sin síntomas.

Por último, también puede ser transmitido de madre a hijo durante el embarazo, durante el parto y posparto.

### **¿Cómo se presenta?**

Muchas personas no tienen signos ni síntomas, pero pueden contagiar igual. Cuando aparecen, suelen ser:

- ♦ Vesículas, ampollitas o llagas dolorosas en los genitales, el ano o la boca.
- ♦ Estas llagas o vesículas pueden abrirse, supurar, volverse úlceras\* y posteriormente formar costras.
- ♦ Picazón o ardor antes de que salgan las llagas.
- ♦ Fiebre, dolor de cuerpo o malestar general (como una gripe leve) en el primer brote.
- ♦ Las llagas pueden tardar días en curarse y suelen volver al tiempo (brotes o recaídas). Suelen ser más breves y menos graves que el primer brote.

Entonces, podemos nombrar tres etapas principales:

1. Infección primaria (cuando el virus entra al cuerpo por primera vez).
2. Infección latente (el virus “se duerme” en el cuerpo, no se elimina, pero queda inactivo).
3. Infección recurrente\* (el virus se “despierta” y vuelve a causar síntomas).

### **¿Cómo puedo prevenirlo?**

#### **Informándome**

Es importante saber las pautas a tener en cuenta para prevenir la transmisión de herpes. Es una de las infecciones de transmisión sexual más comunes, y muchas personas lo tienen sin saberlo debido a que a veces no presenta síntomas, o si lo presentan, lo toman como

situaciones aisladas. Saber cómo se transmite y cuándo puede contagiarse, ayuda a prevenir el contagio a otras personas.

Mucha gente cree que el herpes solo se contagia cuando hay “fueguitos” o llagas en la boca, o vesículas en los genitales, pero es importante tener en cuenta que el virus también puede transmitirse sin síntomas o signos visibles. Saber esto permite tomar decisiones cuidadosas, como usar preservativo o evitar el contacto cuando hay molestias.

Recomendaciones para tener en cuenta:

### **Para prevenir el herpes bucal:**

- ♦ No besar a otras personas cuando tenés un “fueguito” o ampollita en los labios.
- ♦ No compartir objetos como vasos, cubiertos, sorbetes, maquillaje o toallas si tenés una lesión activa.
- ♦ Avisar si tenés una ampolla en la boca, especialmente si vas a tener contacto cercano con alguien (como besar o sexo oral), evitando el contacto directo con la misma.

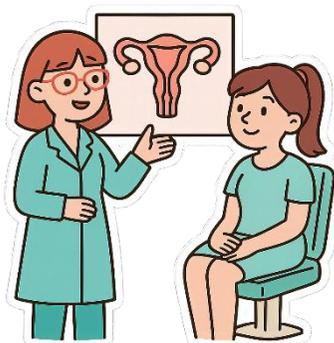
### **Para prevenir el herpes genital:**

- ♦ Usar preservativo o campo de látex en todas las prácticas sexuales: vaginales, anales y orales (si bien no cubre toda la piel, reduce mucho el riesgo.).
- ♦ Evitar tener relaciones sexuales durante un brote, cuando hay llagas, ardor o picazón, ya que es el momento de mayor contagio.

¿Y si no hay síntomas? A veces el virus está activo, aunque no haya signos visibles, por eso es importante informar a las parejas, hacerse chequeos médicos si hubo contacto de riesgo y usar siempre métodos de protección.

### **Controlándome:**

Porque, aunque el herpes no tiene cura, se puede controlar. Si alguien se informa y sabe que tiene herpes, puede tratarlo con antivirales, que además de disminuir los síntomas, reduce la frecuencia de los brotes y baja el riesgo de contagiar, sobre todo en asociación con el uso de preservativo o método de barrera.



## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **INFECCIÓN POR VIRUS DEL HERPES**

1. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2024). *Boletín N° 41: Respuesta al VIH y las ITS en la Argentina*. Dirección de Respuesta al VIH, ITS, Hepatitis y Tuberculosis. Recuperado de: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/boletin-n41-respuesta-al-vih-y-las-its-en-la-argentina>
2. Organización Mundial de la Salud. (2023). *Infecciones de transmisión sexual*. Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexuallytransmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexuallytransmitted-infections-(stis))
3. Argentina.gob.ar. (s.f.). *VIH - Sida: prevención, diagnóstico y tratamiento*. Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/sida>
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *Genital Herpes – CDC Fact Sheet (Detailed)*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfactherpes-detailed.htm>
5. Workowski, K. A., Bachmann, L. H., Chan, P. A., Johnston, C. M., Muzny, C. A., Park, I., ... & Bolan, G. A. (2021). *Sexually transmitted infections treatment guidelines, 2021*. *MMWR Recommendations and Reports*, 70(4), 1-187. <https://doi.org/10.15585/mmwr.rr7004a1>
6. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2015). *Guía de práctica clínica nacional para la atención de personas con infecciones de transmisión sexual*. Recuperado de <https://iah.msal.gov.ar/doc/Documento206.pdf>

## **CAPÍTULO SEXTO: PAUTAS DE ALARMA**

---

*Pauta de alarma o bandera roja es cualquier signo, síntoma o situación que sugiere la posibilidad de una enfermedad, complicación o riesgo para la salud que no puede esperar y debe ser evaluado por un profesional de salud de forma urgente o prioritaria.*

---

### **¿Cuándo debería preocuparme y consultar al centro de salud?**

En el camino del cuidado de la salud sexual y reproductiva, hay momentos en los que nuestro cuerpo nos da señales claras de que algo no está funcionando bien. Estas señales, conocidas como pautas de alarma o “banderas rojas”, nos indican que es urgente consultar con un profesional de salud.

Detectarlas a tiempo puede marcar la diferencia. Por eso, en esta sección vas a encontrar las principales situaciones que requieren atención médica inmediata, organizadas según los temas que venimos trabajando: planificación familiar y uso de métodos anticonceptivos (MACs), higiene personal e infecciones de transmisión sexual (ITS).

## ¿Qué señales indican que un método anticonceptivo no me está haciendo bien?

- ♦ Dolor abdominal intenso o punzante luego de colocación de un DIU.
- ♦ Sangrados vaginales abundantes o fuera de lo habitual al iniciar un método anticonceptivo.
- ♦ Náuseas intensas, dolor de cabeza, visión borrosa o dificultad para respirar mientras usas anticonceptivos hormonales (pastillas, inyecciones, implantes).
- ♦ Sospecha de embarazo no planificado (retraso menstrual, náuseas, sensibilidad mamaria).
- ♦ Reacción alérgica tras el uso de preservativos (enrojecimiento, picazón, inflamación).
- ♦ Olvido frecuente o uso inadecuado de MACs (consultar para cambiar de método).

## ¿Cómo sé si algo en mi cuerpo no está funcionando bien?

- ♦ Flujo genital con olor fuerte, color verdoso, grisáceo o amarillento.
- ♦ Ardor o picazón persistente en la zona genital.
- ♦ Lesiones, llagas, ampollas o verrugas visibles en los genitales.
- ♦ Dolor al orinar o sensación de “ardor” al hacer pis.
- ♦ Mal olor corporal intenso que no mejora con higiene adecuada (puede ser síntoma de una infección).
- ♦ Cambios repentinos en la piel de la zona íntima (enrojecimiento, descamación, sangrado).



## ¿Qué síntomas no debería ignorar si sospecho una ITS?

- ♦ Toda lesión en los genitales, boca o ano (llagas, ampollas, verrugas, heridas).

- ♦ Flujo genital diferente al habitual, acompañado de mal olor o dolor.
- ♦ Dolor en la parte baja del abdomen, en especial si se acompaña de fiebre.
- ♦ Dolor al tener relaciones sexuales o sangrado postcoital.
- ♦ Cualquier contacto sexual sin protección que genere preocupación (consultar para pruebas y consejería).
- ♦ Presencia de ganglios inflamados en ingles, axilas o cuello sin causa aparente.
- ♦ Sospecha de haber estado en contacto con alguien que tiene una ITS.
- ♦ Fiebre, cansancio extremo, sudoración nocturna, manchas en la piel o pérdida de peso sin causa aparente (pueden ser signos iniciales de VIH/Sida).



**Siempre que tengas dudas, preocupaciones o notes algo "raro" en tu cuerpo, ¡consultá! No hay preguntas tontas ni síntomas "exagerados". Tu salud vale, tu cuerpo importa.**



## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **PAUTAS DE ALARMA**

1. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2024). *Boletín N° 41: Respuesta al VIH y las ITS en la Argentina*. Dirección de Respuesta al VIH, ITS, Hepatitis y Tuberculosis. Recuperado de: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/boletin-n41-respuesta-al-vih-y-las-its-en-la-argentina>
2. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2015). *Guía de práctica clínica nacional para la atención de personas con infecciones de transmisión sexual*. Recuperado de <https://iah.msal.gov.ar/doc/Documento206.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud. (2023). *Infecciones de transmisión sexual*. Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexuallytransmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexuallytransmitted-infections-(stis))
4. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (s.f.). *Métodos anticonceptivos: Guía práctica para profesionales de la salud*. Recuperado de: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/metodos-anticonceptivos-guia-practicapara-profesionales-de-la-salud>
5. Sociedad Argentina de Ginecología Infanto Juvenil (SAGIJ). (2019). *Adolescencia y salud sexual: orientaciones clínicas para el abordaje integral*. Buenos Aires: SAGIJ. (Disponible en bibliotecas académicas o por pedido institucional).
6. OPS/OMS. (2018). *Salud sexual y reproductiva de los adolescentes: orientaciones para servicios de salud amigables*. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/documentos/serviciossalud-amigables-para-adolescentes-orientaciones>
7. UNICEF Argentina. (2021). *Salud integral de adolescentes:*

*una mirada desde los derechos.* Recuperado de  
<https://www.unicef.org/argentina/media/9431/file/Salud-integral-deadolescentes.pdf>

## **CAPÍTULO SÉPTIMO: CENTROS DE SALUD**

### **¿Qué son los centros de atención primaria de la salud (CAPS)?**

---

*Los Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS) son espacios del sistema de salud pública donde se brinda atención médica y orientación gratuita y cercana a la comunidad. Funcionan como el primer lugar al que podés ir si tenés un problema de salud, y también son conocidos como “salitas”.*

---

Su objetivo principal es prevenir enfermedades, promover hábitos saludables y atender problemas de salud comunes sin necesidad de ir directamente a un hospital.

#### **¿Qué servicios ofrecen?**

La mayoría cuenta con:

- Atención médica general (clínica, pediatría, ginecología).

- Vacunación.
- Controles de salud.
- Entrega de medicamentos.
- Consejería en salud sexual y reproductiva.
- Derivaciones si se necesita atención más especializada.



### **¿Por qué es importante que los conozcas?**

Porque cuidar la salud sexual es parte de vivir una vida saludable. Tener acceso a información confiable, atención profesional y métodos de cuidado permite que adolescentes y jóvenes tomen decisiones libres y responsables sobre su cuerpo, su sexualidad y sus vínculos.

En los CAPS, se ofrecen servicios de salud sexual y reproductiva que son gratuitos, confidenciales y respetuosos de los derechos de adolescentes y jóvenes. Esto significa que podés acercarte sin acompañantes y con total privacidad, y recibir asesoramiento y ayuda de profesiones de la salud a partir de los 13 años.

En los CAPS y el hospital podrás acceder a:

- ♦ Métodos anticonceptivos gratuitos: Pastillas, inyecciones, preservativos, implantes subdérmicos, DIU.
- ♦ Entrega de preservativos y consejería sobre su uso.
- ♦ Test de embarazo y asesoramiento.
- ♦ Información y acompañamiento en decisiones sobre salud reproductiva.
- ♦ Atención y tratamiento de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- ♦ Espacios de escucha y contención emocional.
- ♦ Consejería en salud sexual, donde podés hacer preguntas, informarte sobre tu cuerpo, tus derechos, el consentimiento, etc.

## Centros de Salud en Presidencia Roque Sáenz Peña

<b>HOSPITAL 4 DE JUNIO “DR. RAMÓN CARRILLO”</b>	<b>Av. Malvinas Argentinas 1350 (28 E/ 29 Y 27 Centro)</b>
<b>CAPS PUERTA DEL SOL</b>	Rep. Italiana N° 1960 B° Puerta del Sol (Intersección de Rep. Italiana y Venezuela)
<b>CAPS OBRERO</b>	Jujuy N° 552 B° Obrero (19 E/ 2 Y 4 B° Obrero)
<b>CAPS NAM QOM TOBA “ESTRELLA DE LA ESPERANZA”</b>	Bis Calle Pública N° 835 B° Hipólito Yrigoyen (37 E/ 8 Y 10 B° Hipólito Yrigoyen)
<b>CAPS SANTA MÓNICA</b>	José Ibañez Castillo N° 1587 B° Santa Mónica (39 ESQ. 24 B° Santa Mónica)
<b>CAPS NALÁ</b>	Tucumán N°1460 N° Toba o Na lá (32 ESQ. 29 B° Na lá)
<b>CAPS 713 “JUAN DOMINGO PERÓN”</b>	Calle Pública N° 1040 B° General Juan Domingo Perón (MZ. 140, PC. 04 B° General Juan Domingo Perón)
<b>CAPS LA MADRID “DOCTOR EUSEBIO TABOADA”</b>	N. Petris N° 504 B° Belgrano (11 y 00 B° Belgrano)
<b>CAPS SAN CAYETANO</b>	Belisario Roldán N° 1015 B° La Esperanza (Quinta 43 B° San Cayetano)
<b>CAPS 1° DE MAYO “SANTA RITA”</b>	Av. Carlos Gardel N° 1052 B° Primero de Mayo (13 ESQ. 24 B° Primero de Mayo)
<b>CAPS SARMIENTO “DOCTOR BRAILLARD POCCARD”</b>	José Marmol N° 288 B° Sarmiento (7 ESQ. 42 B° Sarmiento)
<b>CAPS MONSEÑOR DE CARLO “VICTORIA WAKS”</b>	J. F. Kennedy N° 705 B° Monseñor de Carlo (9 ESQU. 6, MZ. 3, PC. 1, B° Monseñor de Carlo)
<b>CAPS SAN MARTÍN “SANTIAGO NUDELMANN”</b>	Grito de Alcorta N° 1864 B° San Martín Oeste (AV. 2 E/ 37 Y 39 B° San Martín)
<b>CAPS NÉSTOR KIRCHNER</b>	Quinta 114 B° Néstor Kirchner (Sin Mensura)

<b>CAPS MITRE</b>	Bis Calle Pública N° 844 B° Mitre (45 E/ 18 y 20 B° Mitre)
<b>SERVICIO INTEGRAL AMI- GABLE PARA LA ATENCIÓN DEL ADOLESCENTE (SIAPA)</b>	AV. Pueyrredón entre Av. Malvinas Argentinas y Juan Manuel Cabot (25 E/ 28 y 30 – Frente al Polide- portivo Municipal)

## GLOSARIO: TÉRMINOS Y DEFINICIONES

1. **Acné:** Afección de la piel donde aparecen granitos, espinillas o puntos negros, común en la adolescencia por cambios hormonales.
2. **Asintomáticas:** Que no presentan síntomas o signos visibles.
3. **Autonomía:** Capacidad de tomar decisiones por uno mismo, especialmente sobre el propio cuerpo y salud.
4. **Blísteres:** Envases plásticos con compartimentos individuales donde se suelen guardar pastillas (como las anticonceptivas).
5. **Circuncisión:** Cirugía en la que se retira el prepucio (piel que cubre el glande del pene), generalmente se hace por razones de salud, creencias religiosas y/o culturas.
6. **Ciclo hormonal:** Cambios que ocurren en el cuerpo, especialmente en las mujeres, relacionados con las hormonas sexuales.
7. **Ciclo menstrual:** Proceso mensual en el cuerpo de las mujeres, donde se prepara para un posible embarazo. Incluye la menstruación (sangrado).
8. **Cólicos:** Dolores en la parte baja del abdomen, comunes durante la menstruación.
9. **Coerción:** Presionar o forzar a alguien a hacer algo que no quiere.
10. **Concientización:** Proceso de tomar conciencia sobre un tema, como la salud sexual o la prevención de enfermedades.
11. **Concepción:** Momento en que un óvulo y un espermatozoide se unen, dando lugar a un embarazo.
12. **Concebir:** Lograr un embarazo.
13. **Consentimiento:** Aceptar libremente y con información clara hacer

algo, como tener relaciones sexuales. Siempre debe ser claro y voluntario.

14. **Cúpula:** Forma de media esfera o de capuchón redondeado, como un pequeño sombrero invertido.
15. **Efectivo:** Que logra el resultado esperado. Por ejemplo, un método anticonceptivo efectivo evita embarazos.
16. **Eficacia:** Nivel de éxito de algo, como un tratamiento o anticonceptivo, en condiciones ideales.
17. **Eficaces:** Que funcionan bien para lograr un objetivo.
18. **Erección:** Cuando el pene se pone firme o rígido y se agranda porque se llena de sangre. Esto puede pasar por excitación sexual, pero también puede ocurrir sin una razón aparente, por ejemplo, durante el sueño. Es una reacción natural del cuerpo.
19. **Erecto:** Estado en el que el pene está rígido (erección).
20. **Esterilización:** Proceso mediante el cual se eliminan completamente los microorganismos (como bacterias, virus y hongos) de un objeto o superficie. Se usa especialmente en medicina, laboratorios y lugares donde se necesita una limpieza total para evitar infecciones.
21. **Esterilizados:** Objetos que ya pasaron por un proceso de esterilización y están libres de microorganismos. Por ejemplo, una jeringa esterilizada está completamente limpia y lista para usarse sin riesgo de contaminación.
22. **Estigmatizada:** Que es rechazada o juzgada negativamente por algo.
23. **Espermicida:** Sustancia química que se usa para matar espermatozoides, a veces en combinación con otros métodos anticonceptivos.
24. **Eyaculación:** Expulsión de semen por el pene, generalmente durante el orgasmo.
25. **Fecundación:** Unión del óvulo con el espermatozoide. Es el primer paso para un embarazo.
26. **Fertilidad:** Capacidad de tener hijos/as.
27. **Flora genital:** Conjunto de microorganismos (como bacterias) que viven naturalmente en los genitales y ayudan a protegerlos.
28. **Flujo vaginal:** Secreción natural de la vagina que puede variar según el momento del ciclo menstrual.
29. **Fluidos corporales:** Líquidos del cuerpo como sangre, saliva, semen o flujo vaginal.
30. **Ganglios:** Pequeñas estructuras del cuerpo que forman parte del sistema inmunológico. A veces se inflaman cuando hay infecciones.

31. **Género:** Conjunto de características, roles y comportamientos que una sociedad atribuye a las personas según si son varones, mujeres u otras identidades.
32. **Hematoma:** Mancha en la piel causado por acumulación de sangre tras un golpe, se los conoce como “moretones”.
33. **Hipoalergénicas:** Productos que tienen menos riesgo de causar alergias.
34. **Hormonas:** Sustancias químicas que produce el cuerpo y que regulan funciones como el crecimiento, la menstruación o el deseo sexual.
35. **Idóneo:** Situación o tiempo más adecuado o conveniente para hacer algo.
36. **Identidad:** Forma en la que una persona se siente y se reconoce, por ejemplo, su identidad de género o sexual.
37. **Infertilidad:** Dificultad o incapacidad para lograr un embarazo.
38. **Interdisciplinarios:** Que integran conocimientos y profesionales de distintas áreas, como salud, educación y psicología.
39. **Latencia:** Período en el que una enfermedad está en el cuerpo, pero sin mostrar signos y síntomas.
40. **Placebo:** Sin efecto real.
41. **Precoz:** De manera rápida o temprana.
42. **Prevención:** Acciones que se toman para evitar un problema. Por ejemplo, como el uso de preservativos para prevenir infecciones.
43. **Recurrente:** Que aparece una y otra vez, como una infección, un signo o un síntoma.
44. **Sarpullido:** Irritación o enrojecimiento de la piel, a veces con picazón o granitos.
45. **Secreciones:** Sustancias que expulsa el cuerpo, como el semen o el flujo vaginal.
46. **Signos:** Cambios en el cuerpo que pueden ser observados por otras personas, como fiebre o sarpullido.
47. **Síntomas:** Sensaciones que una persona siente, como dolor o picazón.
48. **Vulnerabilidad:** Condición de estar en riesgo o tener menos protección frente a ciertos peligros o situaciones.





*ESI con propósito: Una guía para la prevención y el bienestar* es un recurso educativo diseñado para acompañar los procesos de enseñanza y aprendizaje de la Educación Sexual Integral (ESI) en el nivel secundario. Nacido del trabajo articulado entre estudiantes avanzados de Medicina y docentes de la Universidad Nacional del Chaco Austral, este manual surge como respuesta a una necesidad concreta detectada en el territorio: contar con materiales accesibles, actualizados y culturalmente pertinentes que permitan acercar los contenidos de salud sexual y reproductiva al ámbito escolar.

A lo largo de sus capítulos, se desarrollan temáticas clave como los derechos sexuales y reproductivos, planificación familiar, métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, higiene personal, señales de alarma y acceso al sistema de salud. El abordaje es claro, riguroso y adaptado al lenguaje juvenil, con un enfoque preventivo, inclusivo y basado en evidencia científica.

Este manual se propone como un puente entre el conocimiento médico y las realidades escolares, promoviendo el pensamiento crítico, el autocuidado y la toma de decisiones responsables. Su propósito es contribuir activamente a la formación de adolescentes informados, empoderados y conscientes de sus derechos, favoreciendo así la construcción de entornos más saludables y equitativos.

