Hospital Universitario Infanta Elena
SaludMadrid
Comunidad de Madrid

RECOMENDACIONES SOBRE SALUD SEXUAL EN LA ADOLESCENCIA / JUVENTUD

Seguridad y salud sexual en la adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y los 19 años y 11 meses, momento en que se inician y culminan algunos cambios físicos, hormonales y psicológicos.

La adolescencia es una etapa crucial en la vida de las personas, ya que el desarrollo intelectual y la maduración sexual suponen un proceso de adquisición de la identidad, buscando su espacio social y estableciendo las bases de la relación que se va a formar con el mundo.

La mayor parte de los adolescentes y preadolescentes tienen dudas sobre el sexo y la sexualidad. Esto es normal y natural, por tanto, es necesario ofrecer educación sexual de calidad, fiable y que fomente una relación positiva con el sexo.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad humana es un aspecto central del ser humano, está presente a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

¿Qué factores afectan a la sexualidad humana?

- **El sexo asignado al nacer:** se refiere al sexo que se asigna a un bebé cuando nace, en función del aspecto de sus genitales. Se puede asignar sexo masculino, femenino o, si los órganos no están claramente definidos, se denominará intersexual.

- **Identidad de género:** se refiere a la autopercepción del sexo y supone la identificación de una persona con el género masculino, femenino, los dos o ninguno. El género de una persona puede ser igual o diferente al sexo asignado al nacer. Otras maneras de describir la identidad de género es utilizar las palabras:
    - Cis: describe a la persona cuya identidad de género es la misma que el sexo asignado al nacer (un chico que se siente chico, por ejemplo)
    - Trans: describe a la persona cuya identidad de género es diferente de su sexo asignado al nacer (un chico que se siente chica, por ejemplo)
    - No binario: describe a una persona que no se identifica con un único sexo, también se pueden definir como “queer” o “género fluido”

- **Orientación sexual:** se refiere a la atracción sexual que se siente hacia otras personas.

Una persona heterosexual es la que se siente atraída por el género contrario, una persona homosexual (gay o lesbiana) se siente atraída por personas de su mismo género y una persona bisexual se siente atraída por ambos géneros. Como también existen personas que no se identifican con ningún género, también se utilizan términos como “pansexual” para definir a personas que se sienten atraídas por personas de cualquier género. Se utiliza el término “asexual” para las personas que no sienten ninguna atracción sexual por nadie.

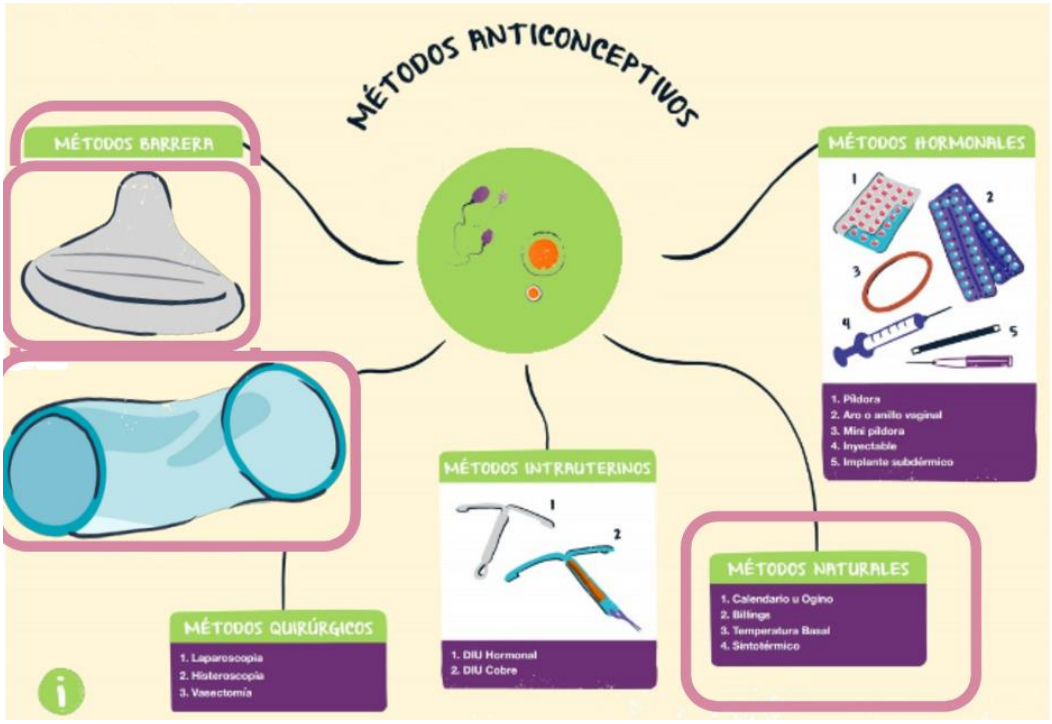
Es importante saber que la orientación sexual no es algo que una persona elija o pueda controlar.
Dado que la orientación sexual es variable y puede cambiar a lo largo de la vida, puede ocurrir que una persona sienta atracción mayoritariamente por un género, pero que también pueda sentir atracción en ocasiones por el género contrario.
Es frecuente que los adolescentes se sientan confusos sobre su orientación sexual y es completamente normal. En realidad, lo menos importante es “ponerle nombre” a la orientación sexual, sino que la persona viva su orientación sexual de forma libre y sin sentimientos de culpa.

La salud sexual y reproductiva de adolescentes

La salud sexual y reproductiva es un concepto muy amplio que da cuenta de la capacidad de las personas de disfrutar de una vida sexual de forma responsable y satisfactoria.
Abarca desde la prevención de embarazos no intencionales o infecciones de transmisión sexual (ITS), hasta los cuidados en el embarazo, el parto y posparto, la prevención de cáncer genito-mamario y los tratamientos de fertilidad.

Métodos anticonceptivos

Hablar de salud sexual y reproductiva es también hablar del poder decidir si tener o no hijos e hijas, cuándo, con quién y cuántos. Brindar información clara, sencilla y precisa de todos los métodos anticonceptivos disponibles es importantísimo para que cada adolescente pueda elegir de acuerdo con su situación, con la intención de poder llevar una vida sexual placentera, segura y libre de discriminación.



Siempre se debe recomendar utilizar el preservativo junto a cualquier otro método de anticoncepción para contar con una doble protección, es decir, prevenir ITS y, a la vez, evitar embarazos no deseados.



Embarazos precoces

Los embarazos precoces entre las adolescentes tienen importantes consecuencias sanitarias y sociales. En lo que respecta a las consecuencias para la salud, las

complicaciones del embarazo y el parto son la principal causa de mortalidad entre las adolescentes de 15 a 19 años en todo el mundo; en los países de ingresos bajos y medianos se producen el 99% de las muertes maternas del mundo entre las mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 49 años.

La promoción del uso de métodos anticonceptivos ha demostrado ser eficaz para reducir los embarazos precoces entre las adolescentes. Los métodos anticonceptivos, puesto que evitan los embarazos precoces y no deseados, permiten disminuir la mortalidad y la morbilidad maternas y neonatal y reducir los casos en que se recurre a un aborto practicado en condiciones de riesgo. Además, los preservativos masculinos y femeninos ofrecen doble protección frente al embarazo no deseado y las ITS, entre ellas la infección del VIH.

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

La adolescencia y jovenes (<25 años), suponen la población diana de las ITS, por tanto, es fundamental, tener conocimientos de ellas, y sobre todo de saber cómo se previenen.

Para prevenir las ITS hay tres principios básicos:

- Información: conocerlas.
- Responsabilidad: sexo responsable y seguro
- Controles médicos periódicos

Las ITS se transmiten por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) sin uso de preservativo o barrera de látex, o por transmisión vertical, de madre a hijo en el embarazo, durante el parto o la lactancia. Las ITS pueden ser causadas por virus, bacterias, hongos, parásitos o protozoos.

Las infecciones de transmisión sexual más comunes son:

- Bacterias: clamidia, gonorrea, sífilis
- Virus: molluscum contagioso, VIH, VHB y VHC, virus hepatitis C y B, VHS y HPV
- Parásitos y hongos: piojos púbicos, sarna, tricomoniasis

Los síntomas más frecuentes de las ITS son secreciones, heridas o llagas, verrugas, ardor al orinar, dolor en la parte inferior abdominal o picazón en los genitales externos. Muchos de estos síntomas son leves y/o pasajeros, no obstante, no deben ser desestimados.

ENFERMEDAD



Flujo maloliente





Vesículas y úlceras



Verrugas y condilomas

ENFERMEDAD

Dolor o ardor al orinar

Sangrado vaginal fuera de lo normal





Ganglios linfáticos inflamados en la ingle

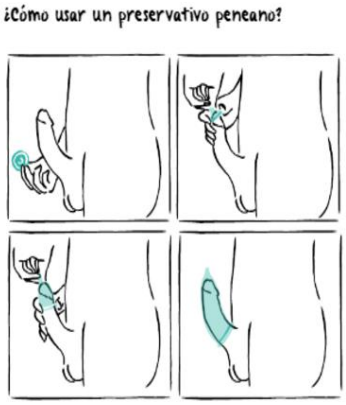
Fiebre

Dolor abdominal o dolor con las relaciones

Es importante señalar que existen tratamientos muy efectivos para tratar y/o curar la gran mayoría de las ITS; si se diagnostican a tiempo, muchas de ellas pueden ser curables. Sin embargo, algunas a largo plazo pueden producir problemas de salud graves como infertilidad, dolor crónico, predisposición a contraer VIH (virus de

inmunodeficiencia adquirida) y cáncer cérvico-uterino producido por el VPH (virus de papiloma humano).

Para todo ello las estrategias de prevención de las infecciones de transmisión sexual, en particular las orientadas a facilitar información, abordar los factores sociales causantes de las ITS, a promover el uso de los preservativos y administrar la vacuna del VPH, deben adaptarse para que lleguen a los adolescentes y satisfagan sus necesidades.



Una atención con enfoque integral

Un espacio de salud para adolescentes debe tener un enfoque integral, es decir, debe contemplar factores biológicos y psicosociales, estilo de vida, ambiente físico y cultural, la familia, interacción con sus padres, entre otros. Este tipo de atención requiere un trabajo interdisciplinario e intersectorial. Además de disciplinas médicas (clínica, generalista, ginecología, obstetricia) se necesitan profesionales dedicados a la psicología, trabajo social, agentes sanitarios, enfermería, educadores de la salud, entre otros.

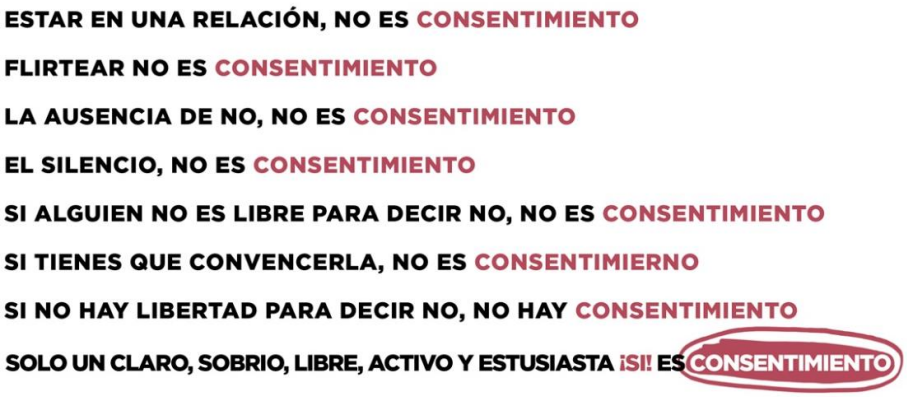
OTRAS RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- El **amor propio** es primordial para escoger a la persona adecuada y también para entendernos como seres sexuados y aprender a expresar nuestra parte erótica. Conocer el propio cuerpo, quererlo, valorarlo y aceptarlo tal y como es para sentir con libertad y con confianza.
- La **comunicación con la pareja** es primordial para las preferencias, gustos y límites que establece cada uno, y aprender a hacerlo abiertamente sin miedo al juicio que el otro

pueda hacer. La buena comunicación es clave a la hora de tener buenas relaciones sexuales.

- A veces, la rutina y el estrés no dejan espacio para disfrutar de uno mismo. Por ello, reservar tiempo para practicar la respiración, la relajación muscular y el mindfulness, ayuda a regular las emociones y a incrementar el deseo sexual. Buscar momentos para disfrutar de la propia intimidad y **dejar volar la imaginación**.
- Para **practicar sexo seguro** es básico mantener una rutina de higiene íntima diaria, con agua y jabón íntimo (sobre todo después de las relaciones sexuales) y utilizar métodos anticonceptivos que pueden ser de barrera, hormonales, DIU y quirúrgicos, para prevenir enfermedades de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados.
- **En relación con la salud sexual, las dificultades pueden aparecer a cualquier edad**. Cabe recordar que la marcha atrás no es un método anticonceptivo y por ello, no es seguro practicarla.
- Se deben **eliminar los tabúes** y si hay un problema de salud, debe tratarse como cualquier otra patología, por lo tanto, **reconocer e identificar el problema** y consultar al médico es clave para hacer un **diagnóstico y encontrar una solución**. Los tratamientos conductuales, sexológicos, con o sin medicación, y quirúrgicos dan buenos resultados.
- **Cuidar nuestra salud sexual también implica acudir al especialista médico correspondiente**. En el caso de las mujeres hay que realizar citologías cada 3 años en el centro de salud a partir de los 25 años. En el caso de los hombres, es necesario visitar al urólogo si hay molestias, disfunción eréctil, impotencia o infertilidad.
- Mantener una **dieta equilibrada** rica en macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, aportará los elementos esenciales para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo y ayudará a mantener en equilibrio nuestro sistema hormonal. También el **ejercicio físico** contribuirá a reducir el estrés para conseguir un bienestar emocional que permitirá aumentar la libido. **Dejar el tabaco**, llevar una vida activa y hacer espacio para el ocio son hábitos saludables que mejorarán la vida sexual.
- **Los centros de medicina y salud sexual acreditados son el mejor canal para acceder a información de confianza y de calidad** ya que a menudo la que encontramos en internet no siempre es fiable. La falta de información o la información no contrastada con relación a la sexualidad y en nuestro cuerpo, afecta a la salud sexual. Mejorar el autoconocimiento y la psicoeducación favorece el bienestar y el crecimiento erótico y sexual.
- Los embarazos en la adolescencia tienen importantes consecuencias. En este caso, puedes acudir a tu Centro de Salud para informarte de las diferentes opciones de las que dispones.

- Un ámbito importante en la esfera sexual es el **consentimiento**. Una relación sexual sana debe ser consentida por ambas partes.



- En caso de ser víctima de violencia de género / agresión sexual, puedes solicitar ayuda contactando con tu Centro de Salud (Trabajadora social, Médico de familia, matrona, Hospital Infanta Elena urgencias de ginecología (activándose de este modo el código VISEM, **atención sanitaria urgente a las agresiones sexuales hacia las mujeres**), Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del estado, vía telefónica 016 o 112.