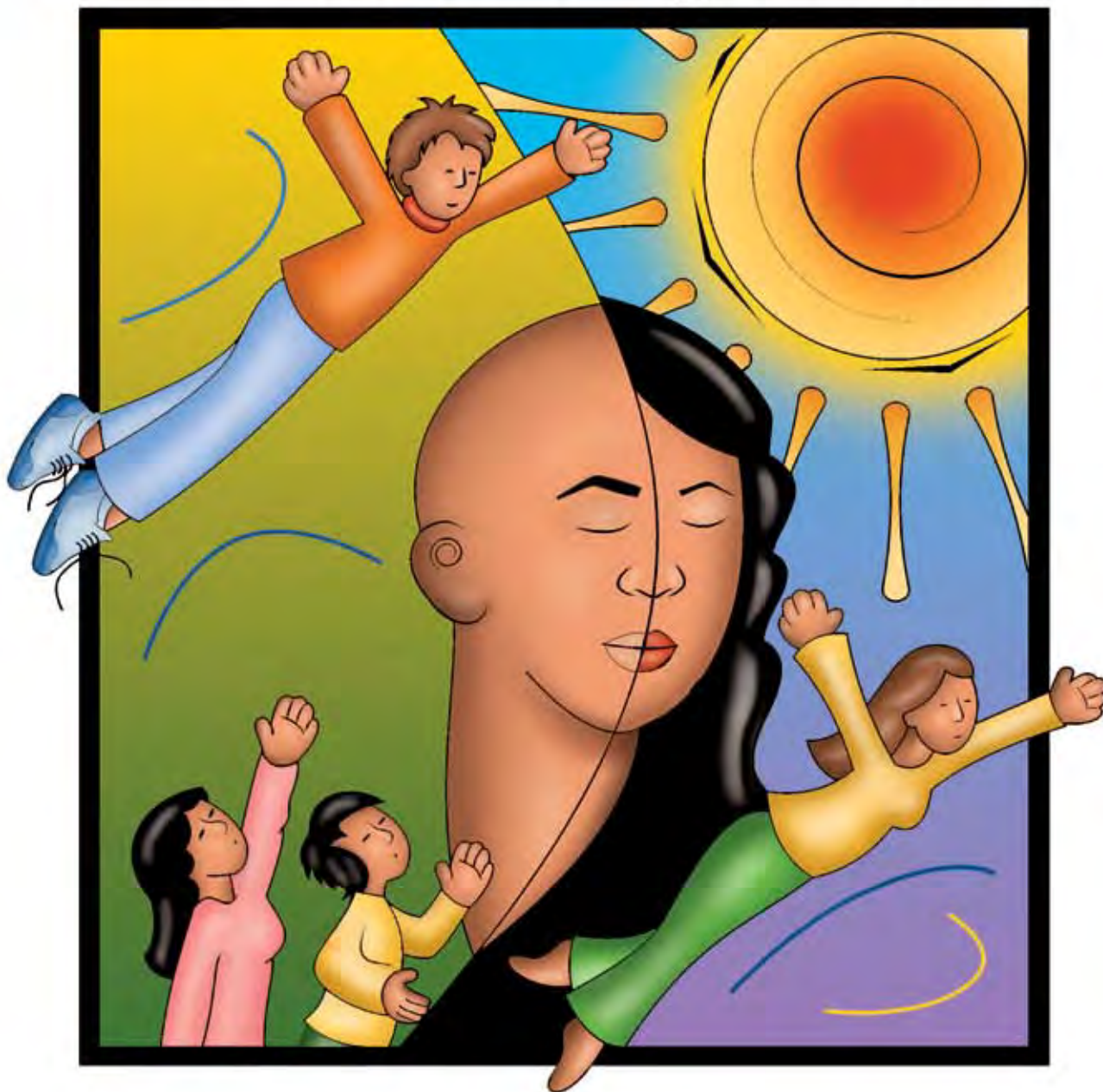


Sexualidad juvenil



Instrucciones:

- ✂ Corta donde veas este dibujo. — — — — —
- 👉 Dobra donde veas este dibujo.
- Después de realizar los ejercicios, puedes obsequiar los folletos a quien consideres le pueden ser de utilidad





¡Ojo con el Virus del Papiloma Humano!

Una situación que nos pone en riesgo es haber tenido antecedentes de infección producida por un Virus llamado Papiloma Humano que produce verrugas en los órganos sexuales, comúnmente conocidas como condilomas.

Estos condilomas o verrugas, generalmente aparecen en el pene, en el interior de la uretra, alrededor de los testículos, en el recto, en el ano y entre la zona que se encuentra entre el ano y el pene. Estas verrugas no son iguales que las que aparecen en otras zonas del cuerpo.

Esta infección no es curable, lo que sí es posible es eliminar las verrugas para evitar que se propaguen, aunque pueden volver a aparecer posteriormente, porque este virus va a vivir en nuestro cuerpo; por ello, se debe utilizar algún método de barrera en las relaciones sexuales, como el condón, para evitar transmitirlo a nuestra pareja.

Es importante acudir con la médica o el médico, para:

- Verificar que no existan lesiones que no se noten a simple vista.
- Indicar el tratamiento adecuado.
- Indicar qué exámenes médicos y de laboratorio hay que realizarse.
- Explicar las medidas por tomar para prevenir otros problemas como el cáncer.



- Orientar sobre la manera de proteger a la pareja de la infección, y sobre las medidas que podemos tomar al tener relaciones sexuales.

Técnica de autoexploración de nuestros órganos sexuales (Revisión personal)

- Párate frente a un espejo y observa el tamaño y la forma de tu pene y tus testículos.
- Revisa primero el pene: color, textura y apariencia de la piel.
- Retira la piel del prepucio y verifica si su aspecto es normal, si no tiene granos, llagas, enrojecimiento anormal en la punta del pene o glande.
- Revisa todo el pene para identificar si no hay una bolita o algo anormal.
- Después continua con la revisión de los testículos: color y textura de la piel. Tócalos con cuidado, para identificar si existe algún endurecimiento o bolita.



Realiza esta revisión por lo menos cada mes, y ante cualquier cambio o duda que tengas, acude de inmediato a tu centro de salud!

Recuerda, en esto del cáncer el tiempo es oro.

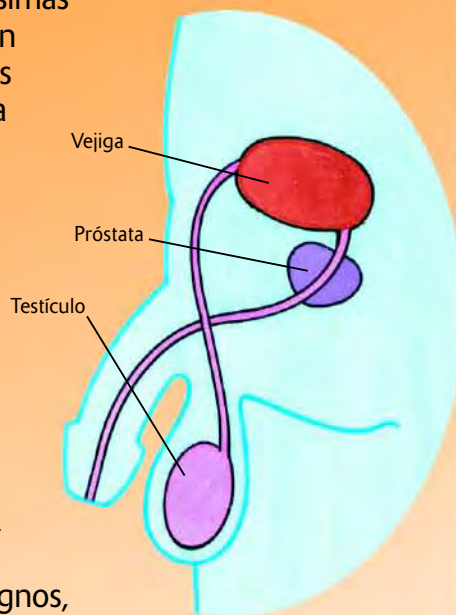
CÁNCER

Los hombres nos protegemos del cáncer

Cáncer

¿Qué es el cáncer?

Todo nuestro cuerpo y nuestros órganos como pulmones, corazón, cerebro, piel, hígado y órganos sexuales, están formados por millones de partes pequeñísimas llamadas células. En algunos casos éstas pueden empezar a crecer y a desarrollarse de una manera anormal, hasta llegar a formar lo que conocemos como tumores. Estos tumores pueden ser de dos tipos: benignos, es decir, que no son cancerosos; y malignos, esto es, que producen cáncer y pueden surgir en cualquier parte de nuestro cuerpo.



Un lugar en el que puede desarrollarse el cáncer es en los órganos sexuales de los hombres: testículos, pene y próstata. En esta última puede aparecer principalmente después de los 40 años de edad.

¿Qué puede producir el cáncer?

No existe una causa que se considere directa, pero se han identificado algunas situaciones que, si las hemos vivido, representan riesgos para nuestra salud. A continuación se mencionan algunas de estas situaciones, no son las únicas, pero sí las que debemos considerar para evitarlas.

- Haber tenido infecciones de transmisión sexual, sobre todo, el Virus del Papiloma Humano.
- Tener el Virus de Inmunodeficiencia Humana que produce el SIDA.
- Haber tenido algún problema anterior en los testículos o en el pene.

¿Cómo detectar el cáncer a tiempo?



El cáncer, cuando inicia, no se nota, por lo que desde pequeños debemos aprender a explorar o revisar nuestros órganos sexuales, lo que nos permite detectar a tiempo, cualquier anomalía o problema de salud, no sólo de cáncer.

Si llegas a notar cambios en tus órganos sexuales, como los que se mencionan a continuación, es **importantísimo que acudas de inmediato** a tu médico.



- Cambios en el color del pene y los testículos.
- Inflamación o dolor.
- Si aparece alguna "bolita", ya sea que ésta duela o no.
- Si notas molestias o dolor al orinar o eyacular.
- Sangre en la orina.

Nuestra salud es nuestro tesoro, ¡cuidémosla!

¿En qué consiste la prueba del Papanicolaou?

Es un examen que puede mostrar la presencia de infecciones, inflamaciones y anomalías como el cáncer, y que consiste en tomar muestras de células de la matriz y cérvix o cuello de la matriz.

Aunque la prueba no es infalible en un 100 por ciento, en la mayoría de los casos, es muy segura y puede detectar el cáncer cuando apenas inicia, por lo tanto, puede ser tratado y casi invariablemente curado.

¿Quiénes se deben realizar esta prueba?

- Todas las mujeres que tienen una vida sexual activa.
- Todas las mujeres que estén expuestas a algunas de las situaciones de riesgo que ya mencionamos.
- Todas las mujeres mayores de 25 años, aunque no tengan o no hayan tenido nunca relaciones sexuales.



¿Dónde se realiza este estudio?

Este estudio se realiza en forma gratuita en los centros de salud de la Secretaría de Salud, en las clínicas del Instituto Mexicano del Seguro Social y del ISSSTE, entre otras.



Algunas indicaciones para hacerse este estudio:

- Es necesario no estar menstruando.
- No haber tenido relaciones sexuales 48 horas antes.
- No haberse realizado lavados vaginales, ni haber utilizado óvulos, cremas vaginales o espermicidas 48 horas antes.

Para tomar la muestra, el o la médico/a, nos recuesta y coloca, con mucho cuidado, dentro de la vagina, un pequeño aparato, conocido como espejo vaginal, y con una especie de cotonete largo y delgado toma una muestra del tejido que se encuentra en el útero o matriz.

Si nunca se han tenido relaciones sexuales, es necesario indicarlo al médico con anticipación, en cuyo caso no se utiliza el espejo vaginal, y sólo se toma la muestra con un cotonete largo y delgado que no provoca alteraciones al himen, ni molestias de ningún tipo.

Es un procedimiento sencillo que dura aproximadamente 15 minutos, el cual puede ocasionar un poco de incomodidad, pero no causa dolor.

Para sentirnos más seguras, podemos hacernos acompañar de nuestra pareja si la tenemos, o de alguna persona de nuestra confianza. Es nuestro derecho que esta persona se encuentre presente mientras nos hacen el Papanicolaou.

Esta muestra se envía a un laboratorio para su análisis, y los resultados estarán listos en un máximo de 15 días, para que el o la médico/a nos explique lo que se encontró y nos dé las indicaciones correspondientes para cuidar nuestra salud.

El Papanicolaou toma unos minutos de nuestro tiempo y nos puede salvar la vida.



¡Hazte la prueba!

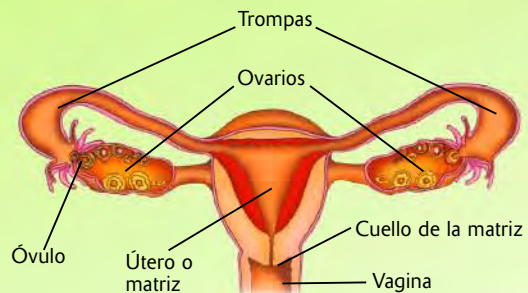
Las mujeres decimos **NO** al cáncer



¿Qué es el cáncer cérvico-uterino?

Todo nuestro cuerpo está formado por millones de partes pequeñísimas llamadas células. En algunos casos, éstas pueden empezar a crecer y a desarrollarse de una manera anormal hasta llegar a formar lo que conocemos como tumores. Estos tumores pueden ser de dos tipos: benignos, es decir, que no son cancerosos; y malignos, esto es, los que producen cáncer.

Cuando se desarrolla un tumor maligno en el útero o matriz y en el cuello o cérvix del mismo, recibe el nombre de cáncer cérvico-uterino.



Al principio, no se experimenta ningún síntoma, por lo que muchas veces no se toman las medidas necesarias para detenerlo a tiempo, lo que ocasiona que muchas mujeres mueran al año por esta causa.

Muchas de estas muertes podían haberse evitado con una atención oportuna, ya que este tipo de cáncer es de los más fáciles de detectar y curar.

¿Qué ocasiona el cáncer cérvico-uterino?

No existe una causa única que lo produce o desarrolla, pero se presentan algunas condiciones que nos indican la necesidad de estar pendientes de nuestra salud.

Algunas de estas condiciones son las siguientes:

- Estar entre los 25 a 64 años de edad, aunque no se hayan tenido relaciones sexuales.
- Haber iniciado relaciones sexuales antes de los 18 años.
- Tener o haber tenido varias parejas sexuales.
- Infección cervical por Virus del Papiloma Humano (condilomatosis).
- Tener o haber tenido otras infecciones de transmisión sexual.
- Tabaquismo.
- Deficiencia de vitaminas en la alimentación.
- Nunca haberse realizado el Papanicolaou.

¡Cuidado con el virus del papiloma humano!



Una condición que debemos tener en cuenta es haber tenido una infección producida por el Virus del Papiloma Humano que produce verrugas en los órganos sexuales, comúnmente conocidas como condilomas, y que son diferentes a las verrugas que aparecen en otras zonas del cuerpo.

Los condilomas o verrugas que aparecen cuando hay infección por el Virus del Papiloma Humano, generalmente se presentan en el cuello del útero o matriz, en la vulva, dentro de la vagina, en el recto, en el ano y entre la zona que se encuentra entre el ano y la vagina.

Estas verrugas se eliminan con tratamiento médico, pero el virus puede permanecer en nuestro cuerpo, por lo que las verrugas pueden aparecer tiempo después, lo que hace necesario utilizar algún método de barrera como el condón para evitar transmitirlo a la pareja.

En ocasiones la infección no da ningún síntoma, ni aparecen las verrugas, pero al tener el virus se puede transmitir a la pareja.

Es importante que cuando se tiene o ha tenido una infección por el Virus del Papiloma Humano, o lo tiene nuestra pareja, acudamos al o la médico/a, ya que algunos tipos de este virus están asociados con el desarrollo de cáncer en los órganos sexuales como matriz y cuello de la matriz, ano y recto.

El médico será el indicado/a para:

- Revisar que no vayamos a tener lesiones que no se vean a simple vista.
- Darnos el tratamiento adecuado.
- Indicarnos si hay que realizar exámenes y estudios médicos.
- Explicarnos las medidas que podemos tomar para prevenir otros problemas como el cáncer.
- Orientarnos sobre la manera de proteger a nuestra pareja de la infección si no la tiene y sobre las medidas que podemos tomar al tener relaciones sexuales.



¿Cómo podemos evitar el cáncer?

- En primer lugar reconocer nuestro derecho a cuidarnos y querernos.
- Asistir con regularidad con el o la médico/a de nuestro centro de salud.
- Protegernos de las infecciones de transmisión sexual, sobre todo si ya sabemos del riesgo que significa el virus del Papiloma Humano.
- Realizarnos regularmente el examen del Papanicolaou, cada año, o cuando lo indique el o la médico/a.

El riesgo de tener **cáncer mamario** aumenta con la edad; puede ser curado si se descubre a tiempo.

Todas las mujeres corren peligro de tener cáncer. La mejor forma de prevenirlo es revisándote tu misma una vez al mes y acudiendo al médico para tu revisión una vez al año.

Para revisarte elige entre el séptimo y décimo día después de iniciada tu menstruación. Si ya no reglas escoge un día fijo de cada mes.

TÉCNICA DE AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA (Revisión personal)

- **Frente a un espejo** y con los brazos abajo, observa si hay cambios de forma o tamaño en especial, en los pezones para ver si hay desviaciones, lesiones o retracciones (hundimientos).
- **Levanta los brazos** sobre la cabeza y busca si se forman arrugas, hundimientos, cambios de color o apariencia en la piel.
- **Acostada boca arriba** y con una toalla bajo el hombro izquierdo, coloca tu mano izquierda debajo de tu cabeza, con la mano derecha y con los dedos

un poco doblados, toca suavemente tu seno izquierdo tratando de buscar cualquier bolita o algún lugar duro. Empieza siempre en el pliegue de la axila y recorre en espiral todo el seno terminando en la punta del pecho (pezón).

Para revisar la mama derecha sigue los pasos anteriores: **pon tu mano derecha** debajo de tu cabeza y explora ahora con la mano izquierda tu seno derecho.

- **Presiona** entre tus dedos los pezones como exprimiéndolos y observa si sale alguna secreción o sangrado.



Nadie conoce tu cuerpo como tú misma. Ante cualquier cambio que observes o alguna bolita que toques o escurrimiento de tus pechos, acude al médico inmediatamente, ¡el tiempo que transcurre es muy valioso!

¡Cuidar tu cuerpo es tu derecho!

Diseño: Francisco Vital

Mujer Salud y Desarrollo



**Cáncer
mamario**



Cáncer mamario

Motivos principales que pueden aumentar el riesgo de que sufras cáncer en el pecho.

Toda mujer desde que empieza a reglar y durante toda su vida adulta debe revisar sus pechos cada mes. ¿cómo?



Debemos estar atentas porque todas podemos sufrirlo.



Si te encuentras una bolita en el pecho o axila.



Si tu pezón está hundido o sale líquido con o sin sangre.



Si tienes cambios de color o de temperatura en la piel del pecho.

Acude de inmediato a tu unidad de salud.



Si cambias de forma o tamaño de pecho

Si tienes más de 35 años. Si hay o hubo alguien en tu familia con cáncer en el pecho (abuela, madre, tía, hermanas, etc.).



Si no has tenido hijos. Si te embarazaste después de los 30 años.



Si has tenido alguna enfermedad en tus senos.



Si tu regla empezó antes de los 12 años o si sigues reglando después de los 50 años.



Si tomaste medicamentos con hormonas por largo tiempo.



Si eres obesa, fumas o eres diabética.



Viéndote en un espejo, con los brazos abajo y luego arriba, busca cualquier cambio en el tamaño, forma o contorno de tus pechos.



Exprime con tus dedos los pezones y observa si sale secreción.



Tocando con la yema de tus dedos, revisa tu seno izquierdo tratando de descubrir cualquier bolita o dureza. Haz lo mismo con tu seno derecho.



Acostada boca arriba, coloca una almohada o toalla bajo el lado izquierdo de tu espalda.

¡EN TUS MANOS ESTÁ TU SALUD!

ANTES DE USARLO

1. Asegúrate de que el condón todavía sirva. Cada empaque tiene escrita una fecha:

MFG:
Fecha de
Manufactura



Dura cinco años a partir de esta fecha



CAD: Fecha de Caducidad o Expiración

Úsalo antes de esta fecha

2. Fíjate que el empaque no esté roto y que al oprimirlo forme una bolsa de aire; si no es así utiliza otro.

¿CÓMO SE USA?

1. Abre el empaque con la yema de los dedos. No uses dientes, uñas ni tijeras porque lo puedes romper.



2. Fíjate para qué lado se desenrolla, presiona la punta del condón para quitarle el aire y quede espacio para recibir el semen. Si no lo haces, el condón puede romperse.

3. Sin soltar la punta del condón colócalo sobre la cabeza del pene cuando está erecto.

4. Con la otra mano desenrolla el condón hacia la base del pene hasta cubrirlo por completo.

5. Si usas lubricante utiliza uno a base de agua. El aceite para bebé, las cremas, etcétera, rompen el condón.



6. Después de que eyaculaste y antes de que el pene se ponga flácido, retírate sosteniendo el condón con la mano para que no se quede dentro de tu pareja.

7. Anuda el condón para que no se derrame el semen y tíralo al bote de la basura.



Se ha demostrado que el CONDÓN es en la actualidad uno de los métodos más efectivos para la prevención del VIH/SIDA, otras ITS y embarazos no planeados, cuando se usa correctamente y en cada relación sexual.

Si deseas más información sobre cómo usar condones o las otras formas de prevenir el SIDA comunícate a

tel **SIDA**

5666 7432
DEL INTERIOR, LLAMA SIN COSTO
01 800 712 08 86
01 800 712 08 89

LUN. A VIE.
9:00 A 21:30 HRS.



CONASIDA

<http://www.salud.gob.mx/conasida>



México - Salud 2000



Este folleto habla abiertamente del uso correcto del condón, porque es necesario que todos conozcamos lo suficiente para no infectarnos del virus que causa el SIDA.

¿QUÉ ES?

Es una cubierta de látex que se coloca en el pene antes de la penetración en las relaciones sexuales.

TE PREVIENE DE LA INFECCIÓN POR VIH/SIDA,
DE OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y DE EMBARAZOS NO DESEADOS



¿EN DÓNDE SE CONSIGUEN?

En más lugares de los que te imaginas, por ejemplo, en farmacias, supermercados, tiendas departamentales, bares, discotecas y en las clínicas de salud.

¿CÓMO SE COMPRAN?

Se venden por paquete. En algunos lugares puedes pedirlos al dependiente o puedes optar por comprarlos en las tiendas de autoservicio en donde tú los escoges personalmente.

¿CUÁLES SON LOS MEJORES?

Existen muchas marcas y modelos. La mejor opción es la que se adapte más a tus necesidades.

¡LO IMPORTANTE ES QUE SEAN DE LÁTEX!

¿CON QUIÉN SE DEBEN USAR?

CON TODO ... MUNDO!

Ya que no puedes determinar a simple vista cuando una persona tiene alguna ITS o es portador del virus que causa el SIDA, lo mejor es que utilices el condón cada vez que tengas una relación sexual.

¿CÓMO SE LE DICE A LA PAREJA?

Muchas cosas en torno al sexo suelen ser difíciles. No es fácil decirle que quieres usar un condón, especialmente cuando estás a punto de tener relaciones sexuales. Sin embargo, está bien insistir...

¡TU SALUD O TU VIDA PUEDEN DEPENDER DE ELLO!

¿CÓMO SE CONSERVAN?

- * Guárdalos en lugares frescos y secos.
- * No lo expongas al calor excesivo ni a la luz fluorescente.
- * No lo llesves en el bolsillo del pantalón o en la cartera.
- * Aléjalo de las llaves u objetos punzodortantes.

SI EL CONDÓN SE ROMPE ES PORQUE NO LO USASTE CORRECTAMENTE O PORQUE NO LO CONSERVASTE EN LAS CONDICIONES ADECUADAS.

¿ME LA DEBO HACER?

Antes de tomar esta decisión, es conveniente que te hagas las siguientes preguntas:

- ¿has tenido relaciones sexuales sin condón?
- ¿recibiste una transfusión sanguínea entre 1980 y 1988?
- ¿tienes o has tenido múltiples parejas sexuales?
- ¿has tenido relaciones sexuales sin condón con una persona seropositiva o un enfermo de SIDA?
- ¿has compartido objetos punzocortantes como navajas o jeringas sin desinfectar?
- ¿has sufrido algún accidente en el que hayas estado en contacto con sangre de otras personas?
- ¿dudas si tienes o no el virus del SIDA?
- ¿planeas tener un hijo pronto?



Si contestaste **si** a alguna de estas preguntas es recomendable que platicues con tu médico sobre la posibilidad de hacerte la prueba de detección de anticuerpos del virus del SIDA.

¿DÓNDE ME PUEDO REALIZAR LA PRUEBA?

Existen muchos hospitales, clínicas y laboratorios que realizan el examen de detección del virus del SIDA con tarifas muy variables, pero es recomendable que consultes a tu médico antes de tomar la decisión de practicarte la prueba.

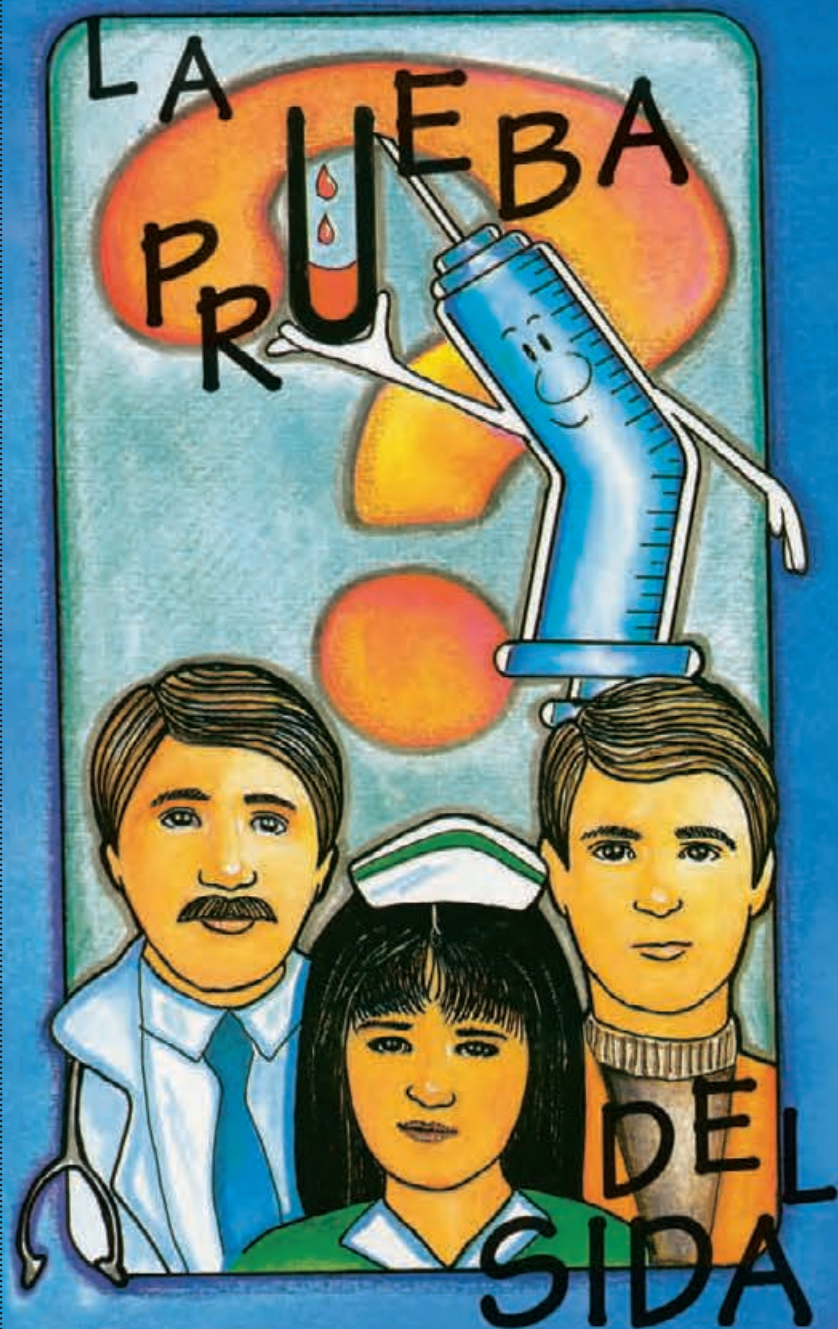
En el CONASIDA el servicio es gratuito, confidencial y anónimo, ya que se utiliza un número de registro para cada prueba y el resultado se entrega sólo al interesado.

NO abras el sobre de tu resultado sin la presencia de un especialista que pueda apoyarte y orientarte.

Trabajadores sociales, psicólogos, médicos y enfermeras te pueden dar este apoyo, resolver todas tus dudas, y brindarte atención psicológica y médica en caso de ser necesario.

Infórmate, llama a:
telSIDA 5666 7432 LUN. A VIE.
DEL INTERIOR, LLAMA SIN COSTO 01 800 712 08 86 9:00 A 21:30 HRS.
01 800 712 08 89
<http://www.salud.gob.mx/conasida>

Distribución gratuita
MEXICO 1998



CONASIDA



México-Salud 2000

Unos cuantos mililitros



La única forma de saber si tienes el virus del SIDA, es mediante una prueba de laboratorio. Existen diversos tipos de análisis, el más conocido y utilizado en México es el llamado ELISA, sólo se requiere:

- ▲ Ir en ayunas o esperar seis horas después de haber ingerido el último alimento.
- ▲ Una muestra de sangre

Cualquier persona puede realizarse la prueba, pero recuerda que es una decisión personal y voluntaria.

Nadie puede obligarte si tú no quieres



¿QUÉ GANO SI ME HAGO LA PRUEBA DE DETECCIÓN DEL VIRUS DEL SIDA ?

Las siguientes son algunas razones por las que conviene practicarse la prueba:

Tranquilidad. Es posible eliminar la angustia de saber si se tiene o no el virus del SIDA.

Evitar la transmisión. El saber si se tiene o no el virus del SIDA, impide infectar o reinfectar inconscientemente a otras personas.

Correcta atención médica. En caso de tener el virus del SIDA es conveniente comunicárselo al médico para que no recete medicamentos que dañen el organismo.

Conservar la salud. Recibir un tratamiento oportuno, y tomar las medidas preventivas a tiempo, detiene la multiplicación del virus y prolonga la vida.

¿ QUÉ RESULTADOS ME PUEDE DAR LA PRUEBA ?

RESULTADO NEGATIVO

Significa que no se encontró la presencia de anticuerpos* contra el virus del SIDA en la muestra, lo cual indica que la persona no está infectada.

Cuando la infección es muy reciente, la prueba puede dar un resultado negativo a pesar de que la persona ya está infectada, esto se debe a que el sistema de defensas aún no ha desarrollado anticuerpos contra el virus del SIDA que puedan ser detectados por la prueba, por lo que es necesario dejar pasar TRES MESES desde la fecha en que se pudo haber estado en riesgo de infección, hasta el día de realizarse la prueba.

MAYO							JUNIO							JULIO						
D	L	M	J	V	S		D	L	M	J	V	S		D	L	M	J	V	S	
			1	2	3	4														
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31		29	30	31					29	30	31				

Si aún no han pasado tres meses entre la fecha de probable infección y la de la prueba, el resultado no será confiable



Si el resultado de la prueba es negativo, no estás infectado, pero ahora es muy importante que adoptes medidas de prevención para que no contraigas nunca el virus del SIDA.

Un resultado negativo NO significa:

- ▲ Que estás libre de contraer el virus que causa el SIDA.
- ▲ Que ya no tienes de qué preocuparte.
- ▲ Que estás vacunado contra el SIDA.

PARA MANTENERSE SIN EL VIRUS DEL SIDA, HAY QUE CUIDARSE.

RESULTADO POSITIVO

Significa que se detectaron anticuerpos* contra el virus del SIDA en la muestra de sangre, lo que indica que la persona es "seropositiva" (SERO = Suero, POSITIVO = Presencia de anticuerpos* en la muestra de sangre).

Sin embargo, es necesario comprobar cualquier resultado positivo con una prueba confirmatoria llamada WESTERN BLOT, porque en algunos casos una prueba ELISA puede resultar positiva debido a otras causas.

Debido a ello, es recomendable que el resultado de la prueba de detección del virus del SIDA lo entregue un médico o un psicólogo capacitado.

Sólo con una prueba confirmatoria se puede estar seguro de que el resultado es positivo



Un resultado positivo NO significa:

- ▲ Que se tiene el SIDA.
- ▲ Que se está en riesgo de muerte cercana.
- ▲ Que se deben evitar las relaciones sexuales.
- ▲ Que sea imposible llevar una vida normal.

* Anticuerpos: Sustancias producidas en la sangre para combatir las enfermedades