



# El bienestar crece en comunidad

Escuela de formación de Gestores de Bienestar

Salud sexual y reproductiva  
Hábitos de vida saludable

 Fundación **Keralty**

  
**Unisanitas**

Cartilla de formación  
El bienestar crece en comunidad.

Salud sexual y reproductiva - Hábitos de vida saludable.

**Fundación Keralty**

**Dirección ejecutiva**

Camila Ronderos Bernal

**Coordinación del proyecto**

Aura Liliana Vargas Sánchez

**Investigación de contenidos**

Aura Liliana Vargas Sánchez

Constanza Gonzalez Giraldo

Angie Paola Cepeda Vargas

Maria Paula Piñeros Rátiva

**Diseño y diagramación**

Leonidas Villegas Alfonso

**Fundación**  
**Sanitas**

**Universitaria**

**Rectoría**

Dr. Mario Isaza Ruget

**Decanatura de la facultad**  
**de medicina**

Natalia Restrepo Centeno

**Investigación de contenidos**

Lina Paola Avella Díaz

Mónica Viviana Ruíz

Juan Pablo Cárdenas

Álvaro Daniel Patiño

Silvia Rueda

Alejandro González

Natalia Restrepo Centeno

Impresión

Arte y diseño gráfico S.A.S

Calle 24A sur # 70b - 31

Bogotá, abril de 2024

Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido de este libro sin el consentimiento previo de la Fundación Keralty. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.



## Contenido

Introducción.	5
Capítulo 1: Salud sexual y reproductiva.	7
1.1. Explorando nuestro cuerpo y sexualidad.	7
1.2. Profundicemos en el tema.	8
1.3. El tema en nuestra comunidad.	14
1.4. Reconociendo nuestros cuerpos y sueños.	15
1.5. Derechos sexuales y reproductivos.	29
1.5.1. Derechos sexuales.	29
1.5.2. Derechos reproductivos.	32
1.6. Principales problemáticas de la sexualidad.	36
1.6.1. Enfermedades de Transmisión Sexual.	36
1.6.2. Embarazos no deseados.	48
1.6.3. Interrupción Voluntaria del Embarazo.	51
1.7. Servicios de salud sexual y reproductiva.	56
1.7.1. Planificación familiar.	56
1.7.2. Vacunación.	69
1.7.3. Acceso a servicios de salud materno- infantil.	69
1.8. ¡Vamos a practicar!	70
Capítulo 2: Hábitos de vida saludable.	73
2.2. Profundicemos en el tema.	73
2.3. Enfermedades crónicas no transmisibles.	74
2.3.1. Riesgo cardiovascular.	78
2.3.2. Obesidad.	79
2.3.3. Hipertensión arterial.	80
2.3.4. Diabetes.	84
2.3.5. Dislipidemia o colesterol.	87
2.3.6. Enfermedades pulmonares.	88
2.4. Estrategias de promoción de hábitos saludables.	92
2.4.1. Alimentación.	93
2.4.2. Actividad física.	100
2.4.3. Higiene del sueño.	104
2.4.4. El tabaquismo.	109
2.5 ¡Vamos a practicar!	110



Capítulo 3: Trabajamos el tema en nuestra comunidad. 113

- 3.1. Pedagogía en salud “Habilidades del Gestor en la promoción comunitaria”. 113
- 3.2. Juego Ruleta del Bienestar. 114
- 3.3. Aprendizajes para seguir caminando. 115

Referencias. 117



# Introducción.

¡Bienvenido, Gestor de Bienestar!

Les damos la bienvenida a la cuarta etapa de la escuela de formación en salud Construyendo bienestar para estar saludable. En la primera etapa reflexionamos sobre el sentido de ser Gestor de Bienestar, lo que significa bienestar, salud y enfermedad para nuestras comunidades, así como los principales determinantes de la salud y activos de salud de las mismas. También profundizamos en las plantas medicinales tradicionales y sus usos en el cuidado de la salud. Finalmente, trabajamos las posibilidades de articulación entre la medicina tradicional y la medicina de occidente.

En la segunda etapa del viaje aprendimos sobre promoción, prevención y alertas tempranas de las Infecciones Respiratorias Agudas y las Enfermedades Diarreicas Agudas; temas valiosos para las comunidades rurales. También reflexionamos sobre la importancia de la pedagogía en salud para transmitir conocimientos a nuestras comunidades.

En la tercera etapa del viaje aprendimos sobre la importancia de pensar en la salud mental y espiritual propia y de nuestras comunidades así como también, hablamos de la importancia de la equidad de género en todos los niveles que nos pueden impactar.

¡Recuerda! Tú tienes el privilegio de ser uno de los líderes que va a acompañar el bienestar y la salud de la comunidad, que ha depositado su confianza en tu capacidad de trabajar por ella. Además, estamos aquí para guiarte y acompañarte en el camino.

¡Esperamos que el proceso sea enriquecedor y valioso para ti y tu comunidad!





# Capítulo 1: Salud sexual y reproductiva.

## 1.1. Explorando nuestro cuerpo y sexualidad.

Para poder orientar a nuestras comunidades, es importante empezar a explorar estos temas con nuestros propios conocimientos. Te proponemos reflexionar sobre las siguientes preguntas para iniciar este recorrido y avanzar en nuestros conocimientos de salud.



Actividad:

Reflexionemos sobre nuestro nivel de conocimiento. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.



1. Creo que mi nivel de conocimiento y formación en materia de sexualidad es:

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo

2. La información que he recibido de salud sexual y reproductiva se la debo a:

- Padres
- Profesores
- Personal del hospital
- Amigos
- Internet y televisión

No olvides tomar algunas notas de las ideas más importantes de las reflexiones conjuntas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 1.2. Profundicemos en el tema.

La sexualidad hace parte de la vida de todas las personas. Para muchas es una forma de sentir placer, de expresar el amor o el deseo sexual que sienten por su pareja, también de embarazarse para tener los hijos que se desean. Puede ser una parte importante y positiva de la vida, pero también puede resultar en problemas de salud, como embarazos no deseados o que amenazan su salud, infecciones peligrosas, o daños físicos y emocionales causados por el sexo forzado.

Aunque la salud sexual y reproductiva es un tema poco hablado debido a múltiples tabúes<sup>1</sup>, es muy importante y necesario hablarlo con confianza.

Para reflexionar sobre ello, te invitamos a leer y reflexionar sobre la historia de Rosita.

Rosita es una muchacha de 17 años que vive en una vereda rural. Le gusta mucho aprender cosas nuevas y le va muy bien en el colegio. Un día conoce a Raúl. Él le parece un muchacho guapo y al verlo siente mariposas en el estómago. Se conocen y empiezan a gustar el uno del otro, pero deciden mantener una relación secreta para que los padres de Rosita no se enteren. Ellos son muy estrictos y le han dicho que solo puede estar con un hombre cuando se case.

Después de unos meses de conocerse y salir juntos, el cariño entre ellos empieza a crecer y sus caricias, abrazos y besos se vuelven cada vez más apasionados. A Rosita le gustaría tener relaciones sexuales con Raúl, sin embargo, se siente muy avergonzada de hablar sobre los métodos de planificación que le enseñaron en el colegio. Ella siente miedo de que su compañero piense que ella ya tiene experiencia, y que, por lo tanto, es una 'mujer fácil'.

Rosita no se atreve a hablar con él y dos meses después nota que su menstruación dejó de llegar. Se preocupa y teme estar embarazada. Le asusta la reacción de su familia y le da vergüenza que todo el pueblo se entere. Así que decide ocultar su embarazo usando ropa grande. Un día empieza a sentirse muy débil, mareada y con dolor de cabeza. Su tía se da cuenta de su embarazo y la lleva al puesto de salud. Allí los médicos le dicen que tiene la presión arterial muy alta y que su vida y la del bebé corren peligro, por ello, deben llevarla de emergencia a un hospital para que le realicen una cesárea. Finalmente, Rosita tiene a su bebé, y las dos están sanas y salvas. Sin embargo, a ella le preocupa su vida, sus sueños y los de su pequeña hija.

**1.** Un tabú es la prohibición de hacer o decir algo determinado, impuesta por ciertos respetos o prejuicios de carácter social o psicológico.





La salud sexual y reproductiva está relacionada con el estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo masculino y femenino. Entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de tener hijos, junto con la libertad para decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia.

**Necesitamos un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. (OMS)**

Para una buena salud sexual y reproductiva, las personas necesitan:

- Tener acceso a información veraz
- Expresar su sexualidad de una forma placentera
- Escoger a su pareja sexual
- Negociar cuándo y cómo tener relaciones sexuales
- Decidir si desea embarazarse y cuándo, y tener acceso a la planificación familiar
- Tener acceso a servicios que las ayuden a tener un embarazo adecuado, un parto sin riesgo y un bebé sano
- Evitar infecciones transmitidas durante las relaciones sexuales
- Llevar una vida libre de sexo forzado y otras formas de violencia sexual

¿Qué problemas crees que se pueden generar a nivel personal, familiar o comunitario relacionados con la sexualidad y las relaciones sexuales?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Algunos conceptos claves que exploraremos a lo largo de este primer capítulo son:

**Sexo biológico:** Se relaciona con las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres.

**Acto sexual o relación sexual:** es el conjunto de prácticas que realizan al menos dos personas con el objetivo de dar o recibir placer sexual, tales como caricias sexuales, el sexo oral, el coito o sexo anal. El coito o cópula consiste en la introducción del pene en la vagina o el ano. En algunos casos la relación sexual puede tener como fin tener hijos.

**Sexualidad:** es un aspecto central del ser humano que involucra el sexo, la identidad, los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en los pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones.

**Género:** Se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. El género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto.

**Identidad de género:** Es la forma como cada persona se percibe a sí misma con respecto a su sexo. Esta identidad se construye por los aspectos biológicos, históricos, de relaciones y el contexto en el que se desarrolla. La libertad de elegir la identidad de género es un derecho. Puede corresponder o no con el sexo biológico.

**Edad reproductiva:** Edad en la que una persona puede tener hijos. La etapa reproductiva de la mujer se define entre los 15 a los 49 años de edad. Cabe resaltar que se han reportado millones de casos de embarazos en la adolescencia temprana (10-14 años). En el caso de los hombres, esta edad puede ir hasta los 60 años.

**Inicio de la vida sexual:** Momento en el que una persona decide tener relaciones sexuales por primera vez.





### 1.3. El tema en nuestra comunidad.

La salud sexual y reproductiva es un tema poco hablado pero muy importante en nuestras comunidades. Comprender los conocimientos sobre el tema de las personas de nuestras comunidades es clave para promover su bienestar integral.

Uso de anticonceptivos en Colombia en  
personas de 13 a 49 años



**65 %**

No usan anticonceptivos



**27,7 %**  
Hombres



**36,6 %**  
Mujeres

Los principales métodos  
anticonceptivos usados son:



**52 %**  
Esterilización

**25 %**  
Inyección mensual

**22 %**  
Condón masculino



**55 %**  
Condón masculino

**36 %**  
Inyección femenina



¿Qué opinas de los datos que te presentamos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**¡Con el trabajo conjunto entre los Gestores de Bienestar, la Fundación Keralty y todas las personas de las comunidades podremos mejorar el bienestar y cada vez estar más saludables!**

#### 1.4. Reconociendo nuestros cuerpos y sueños.

Para empezar a fortalecer el bienestar sexual y reproductivo propio y el de las personas de la comunidad, podemos empezar por reconocer, valorar y amar nuestro cuerpo.

**Tú mismo, tanto como cualquier otra persona en el universo entero, merece su amor y afecto. Buda**

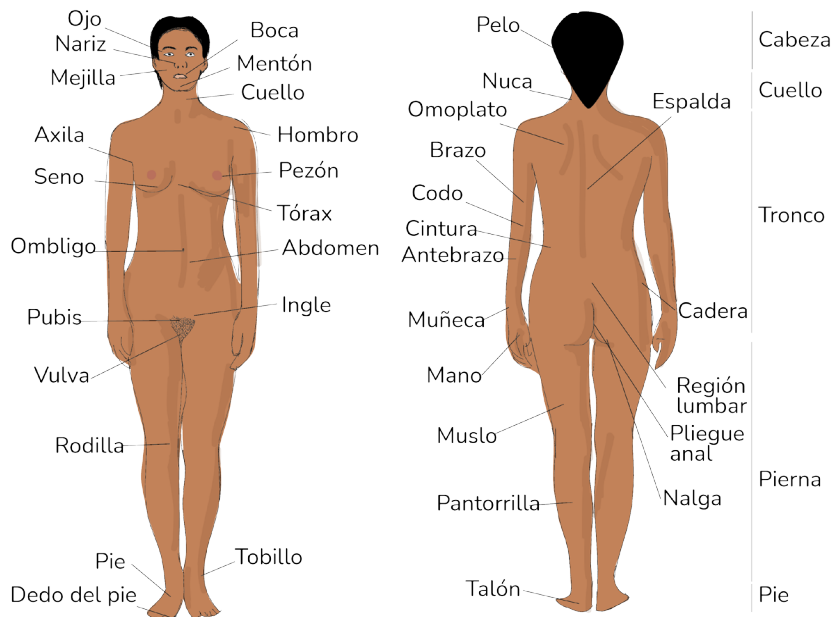
#### Nuestros cuerpos.

El cuerpo de la mujer y del hombre tienen muchas cosas que son iguales. Por ejemplo, tanto las mujeres como los hombres tienen corazón, riñones, pulmones y otras partes que son iguales. Sin embargo, son muy diferentes en sus partes sexuales o reproductivas. Muchas veces es difícil hablar sobre las partes sexuales del cuerpo, sobre todo si uno es tímido o no sabe cómo se llaman las diferentes partes del cuerpo. En muchos lugares, se considera que las partes reproductivas del cuerpo son ‘privadas’.

Pero sabiendo cómo funciona el cuerpo, podemos cuidarlo mejor. Podemos reconocer problemas y sus causas, y tomar mejores decisiones sobre cómo encargarnos de ellos. Entre más sepamos, mejor podremos decidir si los consejos que otras personas nos dan son útiles o dañinos.



## Cuerpo femenino.



## Las partes reproductivas por fuera

**Pliegues externos:** Los labios gruesos que se cierran cuando las piernas están juntas. Protegen las partes internas

**Pliegues internos:** Estos pliegues de piel son suaves, sin vello y sensibles al tacto. Durante el sexo, se hinchan y se vuelven más oscuros

**Abertura vaginal:** La abertura (hoyo) de la vagina.

**Himen:** La pieza delgada de piel justo dentro de la abertura vaginal. El himen se puede estirar o se puede desgarrar y sangrar un poco a causa del trabajo pesado, los deportes y otras actividades. Esto también puede suceder la primera vez que la mujer tiene relaciones sexuales. Cada himen es diferente. Algunas mujeres no tienen himen.

**Vulva:** Todas las partes sexuales que usted puede ver entre sus piernas

**Monte púbico:** La parte gordita y vellosa de la vulva

**Clítoris:** Esta parte es pequeña y tiene la forma del botón de una flor. Es la parte de la vulva más sensible al tacto. El frotar el clítoris y el área a su alrededor puede excitar a la mujer y producirle un orgasmo

**Ano:** La abertura del intestino por donde el excremento sale del cuerpo.

**Abertura urinaria:** La abertura de afuera de la uretra. La uretra es un tubo corto que conduce la orina desde donde se almacena en la vejiga hasta el exterior del cuerpo.

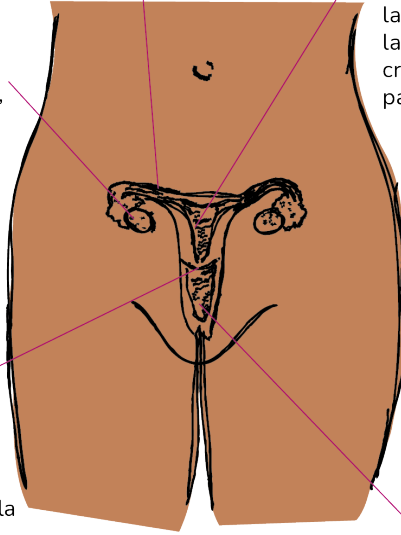


## Las partes reproductivas por dentro

**Ovarios:** Los ovarios sueltan un huevo u óvulo en las trompas de falopio de la mujer cada mes. Cuando una de las espermias del hombre se une con el huevo, se puede desarrollar un bebé. La mujer tiene dos ovarios, uno de cada lado de la matriz. Cada ovario es como de una almendra o una uva.

**Trompas de falopio:** Estas trompas conectan la matriz con los ovarios. Cuando un ovario suelta un óvulo, este viaja por las trompas de Falopio hasta llegar a la matriz

**Matriz (utero):** La matriz es un músculo hueco. El sangrado de la regla proviene de la matriz. Un bebé crece aquí durante el parto



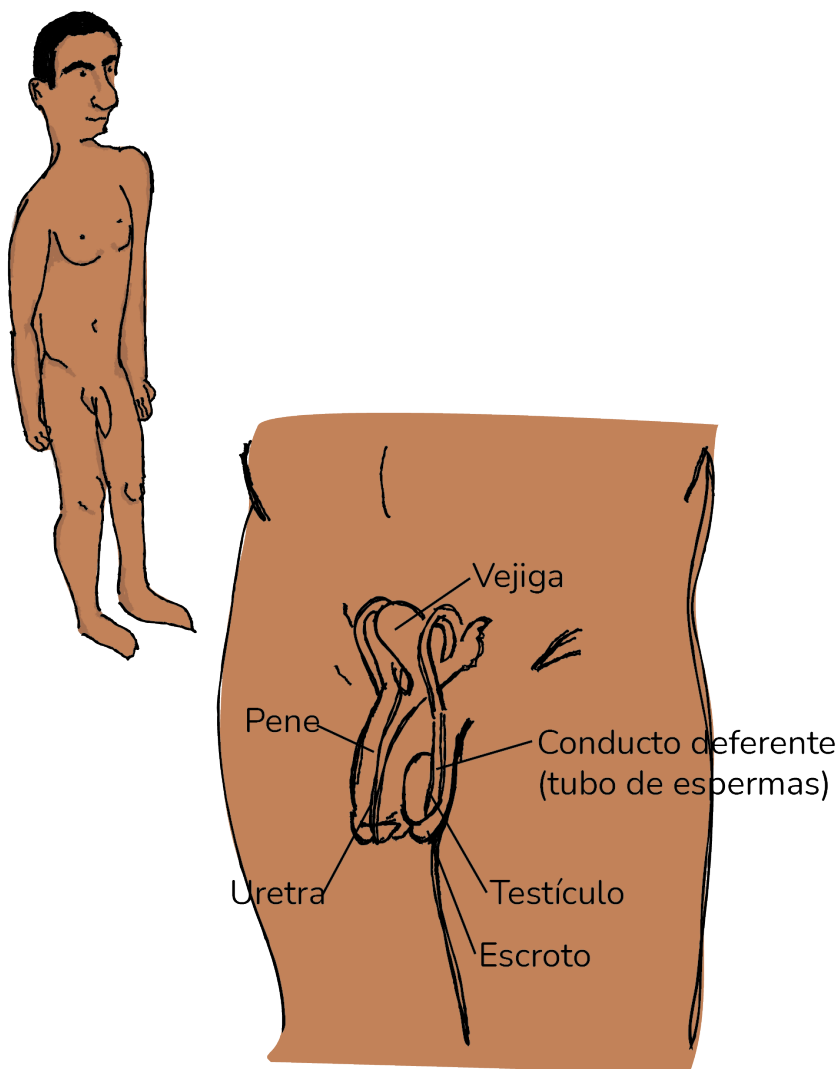
**Cervix:** Esta es la abertura de la matriz, donde esta se une a la vagina. Las espermias pueden entrar a la matriz por el hoyito del cervix, pero este protege a la matriz de otras cosas como, por ejemplo, el pene del hombre. Durante el parto, el cervix se abre para dejar que el bebé salga.

**Vagina o canal del parto:** La vagina va de la vulva a la matriz. Está hecha de un tipo especial de piel que se estira fácilmente durante el sexo y el parto. La vagina produce un líquido que ayuda a mantenerla limpia y a evitar infecciones.



## Cuerpo masculino.

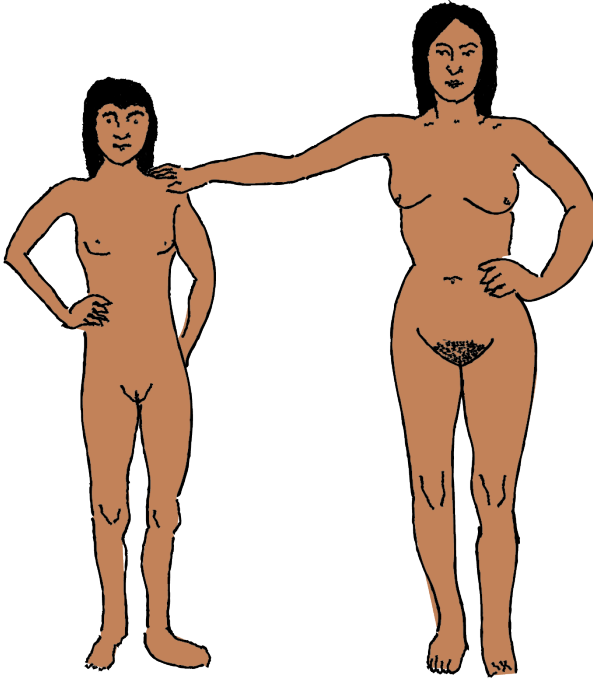
Las partes sexuales del cuerpo del hombre son más fáciles de ver que las de la mujer, pues se hallan principalmente por fuera.



Todos los cuerpos tienen cambios durante todos los momentos de la vida. Veamos algunos de las más significativos:



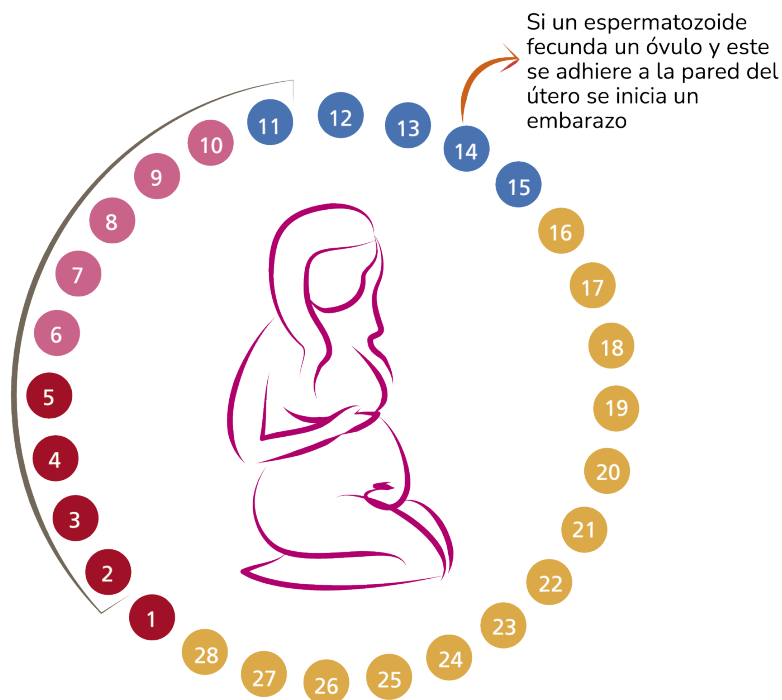
## Cómo cambia el cuerpo en la pubertad



- Te vuelves más alta y “redondeada”.
- La cara se te pone grasosa y te pueden salir barros (granitos).
- Sudas más.
- Te crece vello en las axilas y los genitales.
- Los pechos te crecen a medida que se vuelven capaces de producir leche. Es común que los pezones a veces te duelan. puede que un pecho empiece a crecer antes que el otro, pero el pecho más pequeño, casi siempre, se empareja con el primero.
- La vagina se pone húmeda.
- Te empieza la regla (menstruación).



El ciclo menstrual es uno de los cambios más importantes que experimentan las mujeres en su vida.



**MENSTRUACIÓN**  
Desde el primer día del periodo hasta aproximadamente el 5 del ciclo menstrual.

**FASE FOLICULAR**  
Un nuevo óvulo empieza a madurar y las paredes del útero se preparan para acogerlo.

**OVULACIÓN**  
El óvulo abandona el ovario y avanza a través de las trompas de falopio.

**DÍAS FÉRTILES**

**FASE LÚTEA**  
El óvulo permanecerá en las trompas de falopio hasta las 24 horas, esperando ser fecundado.

Los cambios hormonales de una mujer generan que su estado de ánimo y emociones sean diferentes en cada momento de su ciclo menstrual:





En la FASE OVULATORIA nos sentimos como el verano, llenas de energía, con ganas de compartir y amar. Es el momento de máxima creatividad y fertilidad. Somos como los árboles, entregando sus frutos y abundancia a todos a su alrededor. Abre tu cuerpo y tu corazón a la vida, a la abundancia y a la alegría



En la FASE PREEVULATORIA nos sentimos como la primavera. Llenas de vitalidad, ligeras y extrovertidas, completas e independientes. Como las hojas de los árboles, brotando decididas en busca del sol. Disfruta y aprovecha esta gran energía, dirígela a tus objetivos.



En la FASE PREMENSTRUAL nos sentimos como en el otoño, nuestra energía empieza a decaer como las hojas de los árboles. Nos sentimos emocionalmente más vulnerables y susceptibles. Empezamos a vivir con menos luz y a familiarizarnos con nuestras sombras. Conecta y déjate llevar por tu sabiduría más instintiva.



En la FASE MENSTRUAL nos sentimos como en el invierno. Es una hibernación, quietud y renovación. Nuestra energía está muy baja y eso nos permite profundizar en la conexión con una misma. Atrévete a escuchar el murmullo de tu corazón.



Por su parte, la menstruación ocurre cuando la sangre que sale del útero de una niña, chica o mujer, a través de la vagina. La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación alrededor de los 12 años de edad. Pero está bien tenerla en cualquier momento entre los 10 y los 15 años de edad. El cuerpo de cada niña tiene su propio calendario. No hay ninguna edad correcta para que a una niña le venga la menstruación, sin embargo si de los 15 años a una niña después no le llega la menstruación, tiene que ir al médico para estudiar que todo su cuerpo esté bien.

## Si su regla es muy dolorosa

No se quede quieta y acostada. Eso puede empeorar el dolor.



Quizás le ayude caminar o hacer trabajo o ejercicios ligeros.



O tomar bebidas calientes, o poner los pies en agua caliente.



Una niña puede quedar embarazada en cuanto empieza a tener períodos menstruales. De hecho, una niña puede quedar embarazada justo antes de que le venga la primera menstruación en el periodo ovulatorio previo.



En las comunidades rurales existen costumbres para cuando las mujeres se desarrollan y les llega su primera menstruación. ¿Qué experiencias propias o de otras personas conoces de la primera menstruación de una mujer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



La menstruación es la descamación de una capa interna del útero (endometrio), que se acompaña de sangrado de restos ovulares y que se refleja en el sangrado de la vagina. Esta, se produce aproximadamente en ciclos mensuales durante los años fértiles de la vida de la mujer, excepto durante el embarazo. La menstruación empieza en la pubertad (con la menarquia) y cesa definitivamente con la menopausia (fin de la menstruación en la edad adulta).

Algunas mujeres durante la menstruación, presentan dolores los cuales se llaman cólicos, a continuación te mostramos algunas plantas que se pueden recomendar para aliviarlos.

	<p><b>Manzanilla:</b> Se prepara una infusión y se toma en las noches.</p>
	<p><b>Hierba buena:</b> Se hace una infusión con las hojas y se bebe.</p>
	<p><b>Caléndula:</b> Se prepara una infusión con las flores y se bebe en las noches.</p>





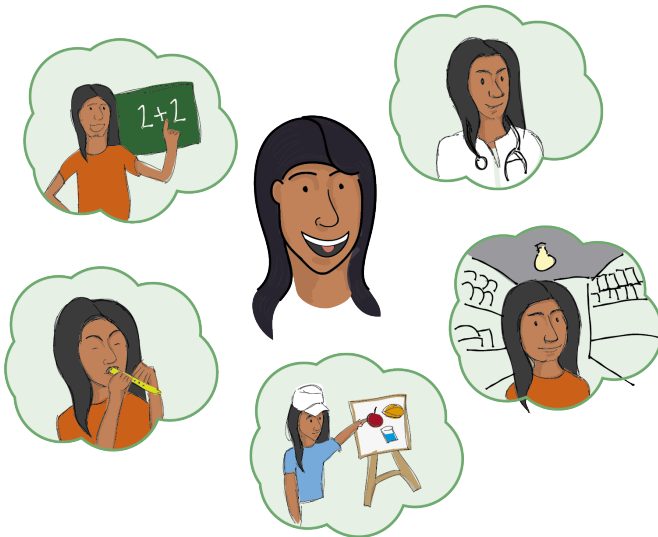


Realiza un autorretrato y escribe al menos tres cosas con las que te sientas agradecido o agradecida contigo.



### Nuestros sueños.

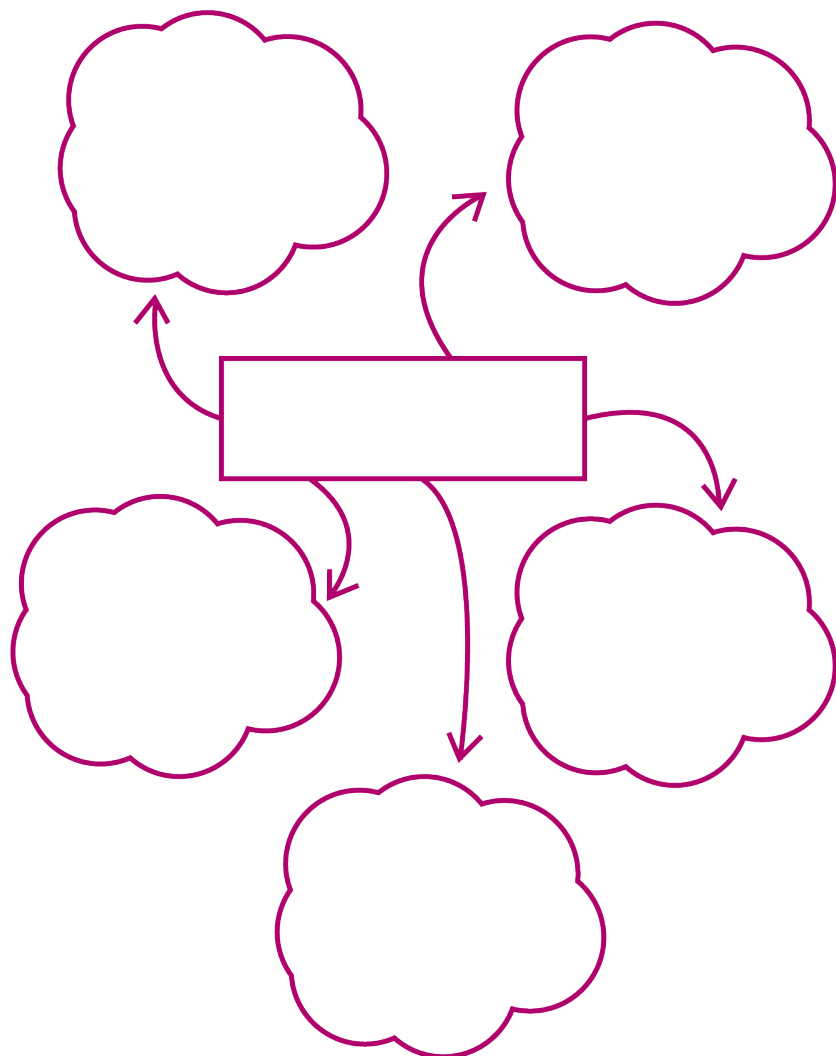
Al tiempo que nuestros cuerpos van cambiando, también lo hacen nuestros sueños y objetivos. Es muy valioso comprender nuestra historia y pensar en lo que nos hace felices, porque a partir de ello podemos tomar sabiamente decisiones importantes de nuestra vida, como el momento en el que queremos ser padres y construir una familia.



Actividad:



Te invitamos a pensar en tus sueños y hacer un mapa mental con ellos:



Como Gestor de Bienestar tu rol es animar a las personas de tu comunidad, especialmente a los jóvenes, a pensar su proyecto de vida y creer en sus sueños.



## 1.5. Derechos sexuales y reproductivos.

Los derechos sexuales y reproductivos hacen parte del conjunto de derechos humanos y comparten sus características de ser universales, inalienables (que no se puede negar) e interdependientes (dependiente de una persona). Estos permiten el ejercicio de la sexualidad de forma libre, placentera, autónoma e informada. Cada uno de ellos hace parte fundamental para un desarrollo integral. A continuación los conoceremos:

### 1.5.1. Derechos sexuales.

- **Derecho al goce, la satisfacción y la gratificación sexual:** reconocimiento que tiene toda persona a sentir placer, a disfrutar de su sexualidad, a autosatisfacerse y experimentar con los sentidos, sin vincularla a la reproducción.
- **Derecho a decidir si se tienen o no relaciones sexuales:** las relaciones sexuales deben ser libres, autónomas y requieren de consentimiento previo. Todas las personas eligen la pareja sexual, deciden cómo, con quién y cuándo tener relaciones sexuales.
- **Derecho a conocer y valorar el propio cuerpo:** reconocer que cada persona es única e irrepetible, y por lo tanto cada persona tiene el derecho a conocer su cuerpo y valorar como es.
- **Derecho a expresar la orientación sexual o identidad de género:** reconoce la libertad que tienen las personas en sentir atracción por personas de su mismo sexo, del otro sexo o hacia mujeres, hombres o personas intersexuales.
- **Derecho a una vida libre de violencias:** una vida libre de violencia física, psicológica, sexual, económica o patrimonial tanto en las relaciones familiares y de pareja como en ámbitos públicos.

**Si no ves tu propio valor, elegirás a personas que tampoco lo ven.**





sosteniendo económicamente a la familia.		
Sofía es una niña de diez años y uno de sus tíos la abraza constantemente, ella se siente incómoda pero no se atreve a decirle que le molesta porque no sabe si es algo normal.		
Jesús aprendió desde pequeño de sus padres y abuelos a respetar a todas las personas. También es muy cuidadoso con preguntar a sus parejas si desean o no tener relaciones sexuales con él.		
Fredy es un joven que tiene baja autoestima y en la escuela le hacen bullying por su peso. Constantemente siente vergüenza de su cuerpo.		
Juanita es una mujer joven que está empezando su vida sexual, sin embargo, una de sus tías de mayor edad le dice que las mujeres no pueden sentir placer porque es pecado.		
Mónica y Luis son novios desde hace varios años. Tienen una relación en la que los dos se valoran, reconocen y respetan en todos los momentos de la vida.		

Escoge un derecho sexual y menciona algunas ideas para fortalecerlo en tu comunidad.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 1.5.2. Derechos reproductivos.

- **Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos:** decidir el número de hijos, y el intervalo entre ellos, e implica por parte del Estado poner a disposición la información, educación y medios para lograrlo.
- **Derecho a decidir a ser padres o madres:** decidir de forma libre, autónoma y responsable la posibilidad de ser madres o padres, y contar para ello con la información necesaria para garantizar el goce de este derecho.
- **Derecho a conformar una familia:** la posibilidad que tienen todas las personas a conformar y configurar una familia, de forma libre y sin ningún tipo de estigma y discriminación.
- **Derecho iniciar o postergar el proceso reproductivo:** derecho a decidir el momento en el que quieren iniciar su proceso reproductivo, entre estos a tratamientos preventivos, a métodos anticonceptivos seguros, eficaces, a la información y educación sobre su uso y efectos en la salud.
- **Derecho de las mujeres a no ser discriminadas en razón del embarazo o la maternidad:** los servicios de salud se deben garantizar a una vida libre de violencias, sin discriminaciones o tratos desiguales, hacia las mujeres que deciden iniciar un proceso reproductivo, durante el embarazo o en la maternidad.
- **Derecho a una maternidad segura:** derecho a acceder a servicios de salud y atención médica, garantizando una maternidad segura, y libre de todo riesgo en todo el proceso reproductivo (intención reproductiva, la concepción, gestación, parto y puerperio).



• **Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo:** la interrupción voluntaria del embarazo, esta solo se puede realizar cuando:

- La continuación del embarazo constituye peligro para la vida o la salud de la mujer, certificada por un médico.

- Cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida, certificada por un médico.

- Cuando el embarazo sea el resultado de una conducta, debidamente denunciada, (acceso carnal, acto sexual sin consentimiento, abusivo, de inseminación artificial, transferencia de óvulo fecundado no consentidas, o de incesto).

**Anima a las personas de tu comunidad a tener hijos cuando estén listas. Es más fácil criar a un niño contento y sano si la pareja espera hasta estar lista para tener una familia. Si están pensando en tener un bebé, he aquí algunas cosas que, como Gestor puedes preguntar: ¿Podrás continuar tu educación? ¿Cómo le proporcionarás al niño lo que necesita en términos de comida, ropa, abrigo, etc.? ¿Están listos para proporcionar el apoyo emocional que un bebé necesita para convertirse en un niño sano? ¿Se comprometerá tu pareja a ayudar con la crianza de tu hijo? ¿Cómo te ayudará tu familia?**

¿Qué derechos se cumplen en tu comunidad y cuáles deben fortalecerse?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Actividad:



Analiza los siguientes casos e identifica cuáles derechos sexuales están siendo vulnerados (V) o respetados (R):

Caso	Vulnerado	Respetado
Tatiana y Sebastián han estado juntos por mucho tiempo viviendo su vida sexual de una forma placentera y responsable. Los dos planifican con el Jadelle. Un día hablan de querer ser padres y deciden visitar al centro de salud para retirar el método de planificación y recibir toda la información con el fin de tener un embarazo saludable.		
Fabián es un hombre de treinta años que decide que no quiere ser padre. Por ello, va al centro de salud más cercano y allí le brindan toda la información necesaria sobre planificación familiar.		
Aura es una madre de dos niñas pequeñas y desea no tener más bebés, pero su madre le dice que una buena mujer tiene que tener muchos hijos. Ella se siente confundida y atemorizada por defraudar a su madre.		
Yusmery tiene un embarazo de ocho meses cuando empieza a sentirse mal y va al hospital de emergencia. Allí le dicen que necesita una cesárea pero que no pueden trasladarla a otro centro de salud porque no hay ambulancias.		



<p>Ella muere por falta de la atención necesaria.</p>		
<p>Rosita tiene 15 años. Su novio la presiona para tener relaciones porque quiere ser papá. Sin embargo, a ella le gustaría ser mamá cuando tenga más edad. Siente miedo de que si no queda embarazada su novio deje de quererla.</p>		
<p>Laura y Lupita tienen una relación basada en el cuidado y el cariño. Finalmente deciden dar el paso de vivir juntas y conformar una familia. Pero sienten tristeza y desánimo de que sus padres y hermanos no las apoyen.</p>		
<p>María tiene una enfermedad de nacimiento y tiene que tomar medicamentos fuertes todos los días. Un día su método de planificación falla y queda embarazada. En el centro de salud le brindan toda la información física y psicológica necesaria para que ella decida si desea continuar su embarazo o interrumpirlo.</p>		
<p>Luz empezó a planificar con la inyección mensual pero se da cuenta que le genera muchos cambios físicos y emocionales. Decide ir al centro de salud y allí le explican de forma clara y sencilla otros métodos que podría experimentar.</p>		







secreciones anormales). Si ves alguna de estas señales no tengas relaciones sexuales.

- Hazte revisiones y exámenes periódicos de ITS así no presentes síntomas. Tu pareja debe hacer lo mismo.
- Evita tener relaciones sexuales si estás bajo tratamiento de ITS. De esta manera previenes la propagación de la misma.
- Recuerda que la persona o personas que han tenido sexo contigo también deben recibir tratamiento.
- Ten presente que reducir el número de parejas sexuales disminuye la probabilidad de adquirir una ITS, según estudios de medicina basados en la evidencia.
- Vacúnate ya que hay ITS, específicamente la hepatitis B y la VPH, que se pueden prevenir con vacunas.

La mayoría de las ITS pueden ser asintomáticas durante un tiempo y por lo tanto una persona que se “vea y se sienta bien” puede tener y transmitir la infección. Aunque cada infección tiene sus particularidades, los signos y síntomas generales de las ITS son:

- En las mujeres comezón y/o flujo vaginal. En los hombres las secreciones del pene.
- Dolor durante las relaciones sexuales o al orinar.
- Dolor en la zona pélvica, en la garganta o alrededor del ano en las personas que tienen, respectivamente, sexo vaginal, oral o anal.
- Fiebres frecuentes y/o dolores en el cuerpo.

### ¿Qué hacer en caso de infección sexual?

- Si piensas que tienes una ITS, hazte un examen. No esperes a que la enfermedad desaparezca pues no va a suceder a menos que recibas tratamiento.
- Si no sabes en dónde encontrar ayuda, puedes acercarte al puesto de salud u hospital más cercano y pedir información relacionada con tu salud sexual. Cada institución tiene el compromiso de tratar tu caso con absoluta confidencialidad.
- Evita automedicarte, el tratamiento de infecciones sexuales debe ser formulado por profesionales de la salud.
- Es recomendable comunicarle la situación a las personas con las que has tenido relaciones sexuales. Si no reciben tratamiento pueden transmitir la infección a otras personas.



A continuación te indicaremos las ETS o ITS más comunes:

<b>Sífilis</b>	
Definición	<p>La sífilis es una infección de transmisión sexual, generada por una bacteria, que puede causar problemas graves en la salud si no se la trata. La sífilis está dividida en fases (primaria, secundaria, latente y terciaria). Cada una de ellas tiene diferentes signos y síntomas asociados.</p> <p><b>Sífilis congénita:</b> Es la transmisión de la infección de una madre con sífilis (en cualquiera de las Fases) a su hijo durante la gestación. En la mayoría de los casos puede causar la pérdida del bebé (aborto), aunqu en la mayoría de los recién nacidos son asintomáticos y desarrollan la infección de manera tardía. Sus síntomas y secuelas pueden ser leves o muy severos y pueden llevar a la muerte del bebé. Es posible prevenir este tipo de infección, al hacer el diagnóstico de sífilis de la madre durante el embarazo y dar el tratamiento adecuado y oportuno.</p>
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase primaria:</b> Durante esta fase es posible que note una única o muchas llagas. Las llagas aparecen en el sitio por donde la sífilis entró al cuerpo. Por lo general (aunque no siempre) son firmes, redondas e indoloras. Debido a que no causan dolor es posible que pasen desapercibidas. Las llagas permanecen por lo general de 3 a 6 semanas.</li> <li>• <b>Fase secundaria:</b> Durante esta fase, es posible que tenga sarpullidos en la piel o lesiones en las membranas mucosas (boca, vagina o ano. Esta fase suele comenzar con la aparición de un sarpullido en una o más áreas del cuerpo. Los sarpullidos pueden aparecer cuando la llaga primaria</li> </ul>



	<p>se está curando o varias semanas después de que se haya curado. El sarpullido puede tomar el aspecto de manchas o granitos ásperos, de color rojo o marrón rojizo, en la palma de las manos o en la planta de los pies. Por lo general no pica y a veces es tan poco visible que es posible que ni se dé cuenta de que lo tiene.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Fase latente:</b> La fase latente de la sífilis es un período en el cual no hay signos ni síntomas de la sífilis. Si no recibió tratamiento, usted puede seguir teniendo sífilis en su cuerpo por años sin presentar ningún signo o síntoma.</li><li>● <b>Fase terciaria:</b> La mayoría de las personas con sífilis sin tratar no evolucionan a la fase terciaria de esta enfermedad. Sin embargo, cuando esto sucede, puede afectar a varios de los sistemas de órganos. Esto incluye el corazón y los vasos sanguíneos, el cerebro y el sistema nervioso. La sífilis terciaria es muy grave y ocurriría entre 10 y 30 años después de haber comenzado su infección. En esta fase, la enfermedad daña sus órganos internos y puede causar la muerte.</li></ul>
Signos	<p>Las llagas (Lesiones rojas en piel) se pueden encontrar en el pene, la vagina, el ano, o alrededor de ellos, o en el recto, los labios o la boca. La sífilis puede propagarse de una madre infectada a su bebé en gestación.</p>
Tratamiento	<ul style="list-style-type: none"><li>● Para sífilis primaria, secundaria se trata con Penicilina G Benzatínica (dosis única) 2.4 mU intramuscular.</li><li>● Si el paciente es alérgico a la penicilina se da tratamiento con doxiciclina 100 mg vía oral una vez al día por 2 semanas.</li><li>● Sífilis tardía Penicilina G Benzatínica 2.4 mU intramuscular semanalmente por tres semanas.</li></ul>



## El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)

Definición	<p>El virus de inmunodeficiencia adquirida causa la infección por el VIH. El SIDA es la fase más avanzada de esa infección.</p> <p>El VIH se propaga por la propagación del virus de una persona a otra se llama transmisión del VIH. El virus se propaga solamente a través de ciertos líquidos corporales de una persona seropositiva (contagiada con el virus).</p> <p>Esos líquidos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sangre</li><li>• Semen</li><li>• Líquido preseminal</li><li>• Secreciones vaginales</li><li>• Secreciones rectales</li><li>• Leche materna</li></ul>
Síntomas	<p>Dentro de 2 a 4 semanas después de la infección por el VIH, algunas personas pueden tener síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre, escalofríos o erupción cutánea. Los síntomas pueden durar de unos días a varias semanas. Durante esta etapa inicial de esa infección, el virus se multiplica rápidamente.</p>
Signos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fiebre.</li><li>• Dolor de cabeza.</li><li>• Dolor muscular y articular.</li><li>• Erupción.</li><li>• Dolor de garganta y llagas dolorosas en la boca.</li><li>• Ganglios linfáticos inflamados, principalmente, en el cuello. (aparición de bolitas en el cuello).</li><li>• Diarrea.</li><li>• Pérdida de peso.</li><li>• Infecciones a repetición</li></ul>



Tratamiento	El tratamiento antirretroviral (TAR) consiste en usar medicamentos para tratar la infección por el VIH. Las personas que reciben el TAR toman a diario una combinación de medicamentos contra ese virus (llamado régimen de tratamiento contra el VIH) y tienen que tener un seguimiento estricto por el médico.
-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Trichomonas

Definición	La tricomoniasis (o “tric”) es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) muy común causada por la infección transmitida por el parásito protozoario llamado Trichomonas vaginalis. Los síntomas de la enfermedad pueden variar, y la mayoría de hombres y mujeres que tienen el parásito no saben que están infectados.
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alrededor del 70% de las personas infectadas no presentan signos ni síntomas.</li> <li>• Algunas personas presentan los síntomas durante los 5 a 28 días después de haberse infectado, pero otras los presentan mucho más tarde. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer.</li> <li>• Los hombres con tricomoniasis pueden sentir picazón o irritación dentro del pene, ardor después de orinar o eyacular.</li> <li>• Las mujeres con tricomoniasis pueden notar picazón, ardor, enrojecimiento o dolor en los genitales, molestia al orinar, Tener tricomoniasis puede provocar dolor o molestias al tener relaciones sexuales. Si no se trata, la infección puede durar meses y hasta años.</li> <li>• Las mujeres embarazadas que tienen tricomoniasis son más propensas a tener sus bebés antes de tiempo (parto prematuro). Además, los bebés nacidos de madres infectadas tienen más</li> </ul>



	de tener bajo peso al nacer, según los parámetros oficiales (menos de 2500 gramos ).
Signos	Los hombres pueden tener alguna secreción del pene. y las mujeres pueden presentar una secreción clara con un olor inusual (olor a pescado) que puede ser transparente, blanca, amarillenta o verdosa.
Tratamiento	Una sola dosis de un antibiótico recetado (puede ser metronidazol o tinidazol), en pastillas que se pueden tomar por la boca. (Hombres - mujeres). Las mujeres embarazadas pueden tomar este medicamento.

### Gonorrea

Definición	Es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) que puede causar infecciones en los genitales, el recto y la garganta. Tanto los hombres como las mujeres pueden tener gonorrea o clamidia sin tener ninguna señal de enfermedad. La gonorrea y la clamidia pueden tener las mismas señales, pero la gonorrea generalmente se nota más pronto y es más dolorosa. Tanto hombres como mujeres pueden tener ambas infecciones al mismo tiempo. Por eso es mejor siempre tratarlas juntas. Si un hombre o una mujer tiene gonorrea o clamidia y no la trata, podría quedar estéril (no podrá tener hijos). Si una mujer embarazada tiene gonorrea o clamidia y no recibe tratamiento antes de dar a luz, el bebé podría nacer con los ojos infectados y podría quedar ciego.
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Síntomas	<ul style="list-style-type: none"><li>• En muchos casos, la infección de gonorrea no causa síntomas. Sin embargo, los síntomas pueden afectar muchas partes del cuerpo, pero comúnmente aparecen en el tracto genital.</li><li>• Los signos y síntomas de la infección de gonorrea en los hombres incluyen: Dolor al orinar, Secreción similar al pus de la punta del pene, Dolor o hinchazón en un testículo.</li><li>• Los signos y síntomas de la infección de gonorrea en las mujeres incluyen: Aumento del flujo vaginal, Dolor al orinar, Sangrado vaginal entre períodos, como después de una relación sexual vaginal, Dolor abdominal o pélvico.</li><li>• La gonorrea también puede afectar estas partes del cuerpo: <b>Recto.</b> Los signos y síntomas incluyen comezón anal, secreción del recto similar al pus, manchas de sangre de color rojo brillante en el papel higiénico y tener que hacer esfuerzo durante la defecación. <b>Ojos.</b> La gonorrea que afecta los ojos puede causar dolor ocular, sensibilidad a la luz y secreción similar al pus de uno o ambos ojos. <b>Garganta.</b> Los signos y síntomas de una infección de garganta pueden incluir dolor de garganta e inflamación de los ganglios linfáticos en el cuello. <b>Articulaciones.</b> Si una o más articulaciones se infectan por bacterias (artritis séptica), las articulaciones afectadas pueden estar calientes, enrojecidas, hinchadas y extremadamente dolorosas, especialmente durante el movimiento.</li></ul>
Signos	<b>Señas del hombre:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gotitas de pus que salen del pene.</li><li>• A veces hay una hinchazón dolorosa en los testículos..</li></ul>



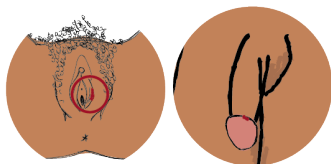
	<p><b>Señas del hombre y la mujer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor o ardor al orinar.</li><li>• Salpullido (ronchas) en todo el cuerpo.</li><li>• Hinchazón dolorosa en una o ambas rodillas, tobillos o muñecas.</li></ul> <p><b>Señas de la mujer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flujo amarillento o verde de la vagina o el ano.</li><li>• Dolor en el vientre (Enfermedad inflamatoria del vientre).</li><li>• Fiebre.</li><li>• Dolor cuando tiene relaciones sexuales.</li></ul>
Tratamiento	<p>Antes, la gonorrea generalmente se curaba con penicilina. Pero ahora en muchas regiones, la enfermedad se ha vuelto resistente a la penicilina, así que se deben usar otros antibióticos. Es mejor que consulte con el hospital sobre qué medicinas son eficaces, están disponibles y son baratas (sí el goteo y el ardor no han desaparecido en 2 ó 3 días después de empezar el tratamiento, puede que la gonorrea sea resistente a la medicina, o que la persona tenga clamidia)</p> <p>Toda persona que haya tenido relaciones sexuales con alguien que tenga gonorrea o clamidia, también debe ser tratada (sobre todo las mujeres de hombres infectados). Aunque la mujer no tenga señas, es probable que esté infectada. Si ella no se cura al mismo tiempo, le volverá a pegar la enfermedad al hombre después.</p>



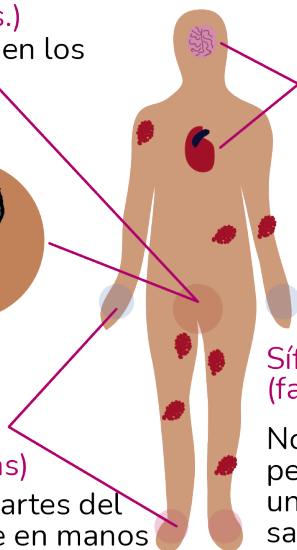
Algunas de estas ETS pueden verse así:

## La sífilis y sus etapas

**Sífilis primaria**  
(después de 48 hrs.)  
Erupción (chancro) en los  
genitales



**Sífilis secundaria**  
(después de 8 semanas)  
Erupciones en varias partes del  
cuerpo, principalmente en manos  
y pies



**Sífilis terciaria**  
(1-20 años)

Diseminación a  
otros órganos  
tales como el  
corazón y el  
cerebro.

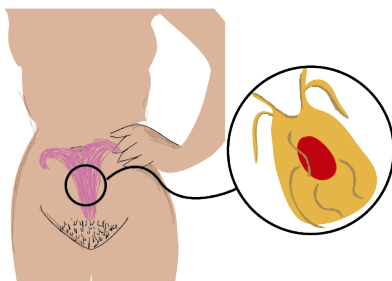
**Sífilis latente**  
(fase asintomática)

No hay síntomas  
pero tiene  
una muestra de  
sangre positiva  
para la enfermedad.

**Virus de la  
inmunodeficiencia  
humana**



**Trichomonas**



¿La atención de las ETS  
las cubre el sistema de  
salud?

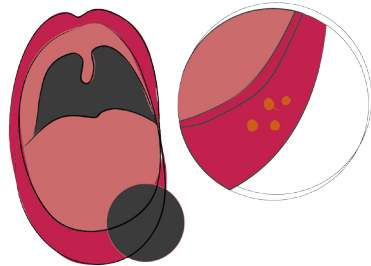
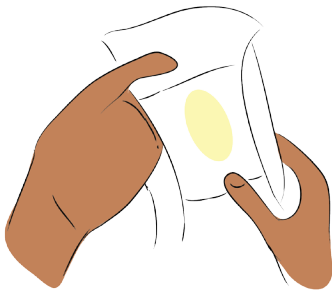
Si, el sistema de salud bajo  
el decreto 1543 de 1997  
declara: Atención integral:  
Conjunto de servicios de  
promoción, prevención y  
asistenciales (diagnóstico,  
tratamiento, rehabilitación y  
readaptación)

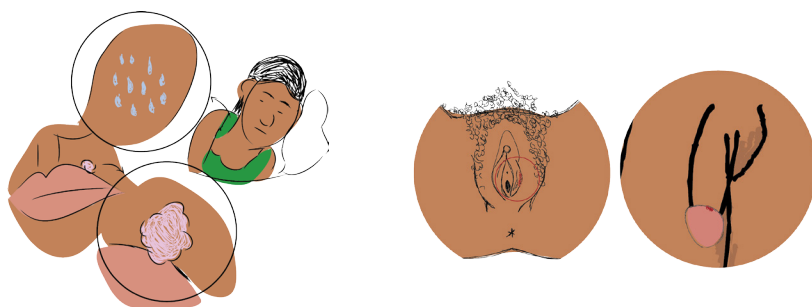
Incluidos los medicamentos  
requeridos, que se prestan a  
una persona o a un grupo de  
ellas en su entorno  
bio-psico-social, para  
garantizar la protección de la  
salud individual y colectiva.



### Actividad:

¡Pongamos en práctica los conocimientos que hemos  
aprendido sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual!  
De las siguientes imágenes escribe la ETS que corresponda:





## 1.6.2. Embarazos no deseados.

Un embarazo no deseado es aquel que ocurre en un momento de la vida poco favorable, inoportuno, o que se da en una persona que ya no quiere tener más hijos. Estos embarazos son especialmente preocupantes en jóvenes y adolescentes porque puede generar las siguientes consecuencias:

<p>Consecuencias para la madre</p>	<p>Fisiológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A corto plazo: anemia, embarazos prematuros, hipertensión, enfermedades de transmisión sexual, mortalidad materna.</li> <li>• A largo plazo: baja estatura (frena el crecimiento), tiene mayor posibilidad de presentar obesidad e hipertensión en etapas posteriores.</li> </ul> <p>Psicológicas y sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor inestabilidad con la pareja</li> <li>• Descercion y/o discriminación en el ambito educativo</li> <li>• Vinculación laboral de forma inestable e injusta</li> <li>• Menor ingreso económico</li> <li>• Mayor depresión</li> <li>• Aislamiento social</li> </ul>
<p>Consecuencias para el padre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abandono de los estudios</li> <li>• Realización de trabajos de menor nivel</li> </ul>



	<p>de acuerdo a su formación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia más numerosa</li> <li>• Mayor tendencia a la separación de la pareja</li> </ul>
Consecuencias para el hijo	<p>Fisiológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo peso al nacer</li> <li>• Prematuridad</li> <li>• Mayor incidencia de muerte súbita</li> <li>• Traumatismo e intoxicaciones accidentales</li> <li>• Infecciones accidentales</li> <li>• Infecciones agudas menores</li> <li>• La tasa de mortalidad en lactantes es el doble en lactantes de madres adolescentes menores de 18 años</li> <li>• Desnutrición</li> <li>• Mayor riesgo de maltrato infantil</li> </ul> <p>Psicológicas y sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor problemas de conducta en edad escolar</li> <li>• Repitencia escolar</li> <li>• Maltrato y abandono</li> <li>• Mayor frecuencia por uso de drogas</li> <li>• Mayor tasa de embarazo en la adolescencia</li> </ul>
Consecuencias para la familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al inicio sentimiento de rabia, dolor y confusión que posteriormente se reemplaza por apoyo.</li> <li>• Traspaso de roles, siendo las abuelas la cuidadora primaria del niño.</li> <li>• Se pueden generar situaciones violentas o violencia intrafamiliar.</li> <li>• Se pueden incrementar los problemas económicos.</li> </ul>

Según una encuesta de Profamilia en el 2015, el 17.4 % de las mujeres entre los 15 y los 19 años ya son madres o han estado embarazadas. Además, el 27% de las mujeres no quieren tener más hijos y el 87,6 % de las que tienen pareja estable demandan métodos anticonceptivos.





¿Qué acompañamiento se le podría dar a una familia que tiene un embarazo no deseado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuál crees que es tu papel como Gestor de Bienestar para que las personas de tu comunidad puedan gozar de una sexualidad saludable y segura?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 1.6.3. Interrupción Voluntaria del Embarazo.

La Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) es el procedimiento donde se busca terminar de manera consciente el embarazo en curso. Hace parte de los derechos fundamentales de todas las niñas y mujeres, el cual fue reconocido como tal por la Corte Constitucional Colombiana mediante la Sentencia C-355 de 2006, en tres circunstancias:

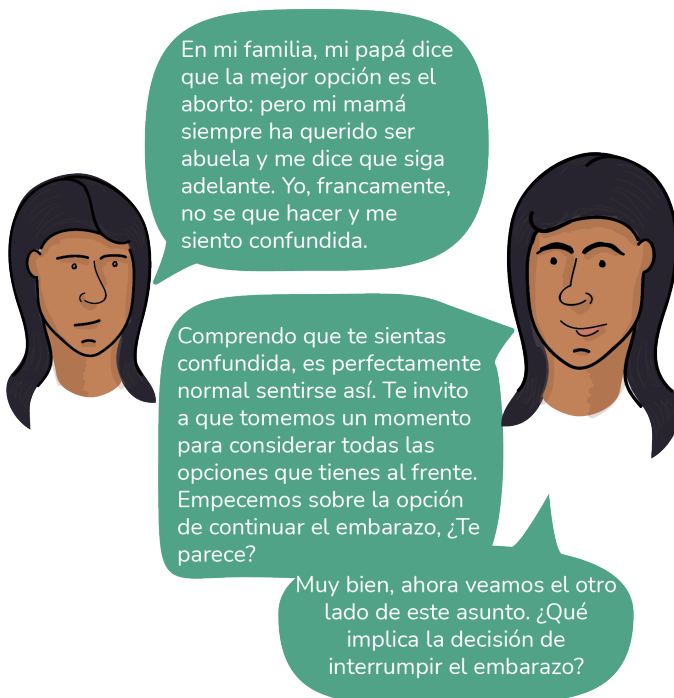




En la actualidad las cifras de mujeres que fallecen en el intento de interrumpir de manera voluntaria su embarazo son alarmantes, esto se debe a las prácticas carentes de regulación a las cuales se ven obligadas a recurrir las mujeres, en la búsqueda de frenar su proceso gestacional. En esa medida, la discusión no es “aborto sí o aborto no”; es aborto legal o clandestino.

Allí, es importante que podamos orientar a las mujeres, buscando incrementar su “bienestar físico y mental durante la toma libre y voluntaria de una decisión informada, en el marco de los derechos, sobre la continuación o no de su embarazo y el uso de anticoncepción; tanto durante como después de la IVE, en los casos en que la mujer ha optado por esta”. La empatía y la compasión en tu forma de acompañar es necesaria.

Te presentamos un ejemplo de comunicación en estos casos: Ayudar a identificar las emociones y los conflictos que tiene una mujer en relación a su decisión es clave. Algunos conflictos pueden ser:



### **Conflicto emocional**

Este tipo de conflicto se presenta cuando las circunstancias que rodean el embarazo y/o la decisión frente al mismo se acompañan de emociones negativas que afectan la salud emocional de la mujer. Es más usual en mujeres que han tenido un embarazo deseado, sobre el cual se ha hecho diagnóstico de malformaciones fetales o de riesgos para la salud y la vida maternas y que por lo tanto generan mayor vulnerabilidad emocional para la usuaria.

El manejo de este tipo de conflicto está basado en la normalización y la validación de sentimientos y emociones, seguidas de un proceso conjunto en el que mujer y orientador/a ahondan en los sentimientos conflictivos y sus orígenes e identifican herramientas útiles para un afrontamiento y adaptación emocional adecuados.

### **Conflicto moral**

Se presenta cuando la mujer que está considerando la opción de la IVE o que ya ha tomado una decisión, siente o piensa que acceder a ella no es correcto, que es malo y /o que debería ser ilegal y que por lo tanto va en contra de lo que es moralmente correcto según su criterio. La mujer puede decir, por ejemplo: "Tengo que optar por el aborto porque no tengo otra salida, pero yo sé que eso no es correcto".

En estos casos la mujer puede expresar enojo, agresividad y frustración.

Además de normalizar, validar y comprender los sentimientos que originan el conflicto se busca que la mujer reconozca dichas dicotomías y disonancias y que abra una puerta de flexibilidad por la que pasen posibles excepciones a la regla o nuevas interpretaciones de la misma que disminuyan o resuelvan el conflicto moral.

### **Conflicto religioso/ espiritual**

Se presenta cuando la mujer que considera u opta por la IVE o por la adopción percibe que su decisión afecta negativamente su relación con Dios o va en contra de la doctrina religiosa con la cual

### **Ambivalencia**

Se expresa como incertidumbre o dualidad frente a tomar una decisión o frente a las opciones presentadas. Algunas formas adoptadas por la ambivalencia pueden ser: expresiones verbales del



se identifica. En primer lugar, es importante que quien orienta reciba con respeto y apertura cualquiera que sea la creencia religiosa o valor espiritual abrazado por la mujer.

En la mayoría de los casos las mismas creencias espirituales y la experiencia de fe de la mujer tienen las claves para que ella elabore el conflicto y restituya su tranquilidad y paz espiritual. Utilizando preguntas abiertas y no confrontativas se pueden traer a colación creencias positivas que contrasten aquellas que dan connotación negativa a la situación.

Por ejemplo, frente a la creencia en un Dios castigador, expresar la de un Dios compasivo y siempre amoroso; frente a la creencia en el pecado traer la creencia del perdón y la misericordia de Dios, frente a la creencia en un Dios enojado y alejado, la de uno que comprende, escucha y recibe las oraciones.

tipo: “No sé qué es lo mejor que puedo hacer.” “Me siento como atascada en el proceso.” “Tengo razones a favor y en contra y estoy muy confundida.”

Expresiones no verbales como actitudes de evasión, falta de contacto visual cuando se pregunta sobre la decisión, afán para terminar y salir de la sesión de orientación y asesoría, referencia constante a un tercero cuando se pregunta sobre aspectos, sentimientos u opiniones personales, entre otras.

Se debe indagar por ambivalencia o inseguridad frente a una decisión cuando la consultante está acompañada por personas (padres, acudientes o pareja) demandantes o controladores, o que no la quieren dejar ingresar sola a la sesión; cuando alguien diferente a la mujer llama para solicitar la cita de consulta para la orientación y asesoría; o cuando se cancela y reprograma la cita varias veces.

**Recuerda se debe evitar el acoso, la estigmatización y los prejuicios en una decisión tan sensible para una mujer o una pareja. Como Gestor de Bienestar puedes animar a que las parejas, y especialmente las mujeres, puedan tomar decisiones informadas. El mejor apoyo está en acompañar su deseo y elección sin juzgar ni influir.**



## 1.7. Servicios de salud sexual y reproductiva.

### 1.7.1. Planificación familiar.

En cualquier sociedad, las madres y los padres de familia tienen el derecho a decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos. Cada pareja tendrá sus propias razones para querer limitar el tamaño de su familia. Algunas parejas jóvenes deciden no tener hijos hasta que trabajen y se sientan preparadas para poder mantenerlos bien. Algunos padres se sienten contentos con pocos hijos y no quieren más. Otros quieren dejar pasar varios años entre un embarazo y otro para proteger la salud de la madre y de los niños. Algunos padres sienten que son demasiado viejos para tener más hijos. En algunos lugares, los hombres y las mujeres saben que si tienen muchos hijos, cuando éstos crezcan quizás no haya suficiente tierra para producir los alimentos que necesitan sus familias.

Te invitamos a leer y reflexionar sobre la historia de María.

María es una mujer de 30 años y tiene dos pequeñas y hermosas hijas. Ella no desea tener más hijos y ha escuchado que en el Hospital colocan unas “barritas” en el brazo que evitan que las mujeres queden embarazadas. María nunca las ha usado pero le gustaría hacerlo, así que decide ir al hospital y allí una enfermera le dice que las “barritas” o “Jadelle” no están disponibles en el momento y, sin explicarle de otros métodos, le dice a María que se coloque la inyección mensual. María no entiende muy bien cómo funciona ese método ni los efectos que va a tener en su cuerpo, pero le da vergüenza preguntarle de nuevo, por ello se coloca la inyección mensual.

Días después nota que le duele mucho la cabeza y que se siente triste y enojada sin explicación. Un mes después le toca volver al pueblo a colocarse la inyección pero no tiene dinero para viajar y no se la puede colocar. Una semana después se encuentra a Diego, el Gestor de Bienestar de su comunidad. Él le pregunta por su salud, María le cuenta sus deseos de no tener más hijos y que se siente frustrada con su experiencia. Él le dice que no es culpa suya y que la va a ayudar a encontrar el mejor método de planificación para ella, puesto que no todos los cuerpos son iguales.







Los hombres y las mujeres usan la planificación familiar para tener los hijos que desean, cuando los desean tener. Si usted decide no tener hijos o no tenerlos de inmediato, puede escoger uno de varios métodos para evitar el embarazo. A estos métodos se les llama métodos de planificación familiar, métodos para el espaciamiento de embarazos, o anticonceptivos.

Cada año, medio millón de mujeres mueren a causa de problemas relacionados con el embarazo, el parto y los abortos hechos bajo condiciones peligrosas. Muchas de estas muertes se podrían evitar por medio de la planificación familiar. Por ejemplo, la planificación familiar puede evitar los peligros de los embarazos:

En mujeres muy jóvenes: Las jóvenes menores de 18 años corren un mayor riesgo de morir durante el parto porque sus cuerpos no se han desarrollado completamente. Además, sus bebés corren un mayor riesgo de morir durante su primer año de vida.

En mujeres mayores: Las mujeres de mayor edad enfrentan más peligros durante el parto, sobre todo si tienen otros problemas de salud o si ya han tenido muchos hijos.

Muy seguidos: El cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse después de cada embarazo.

Muy numerosos: Una mujer con más de 4 hijos corre un mayor riesgo de morir después del parto debido al sangrado u otras causas.

Los servicios en el campo de la salud sexual y de la salud reproductiva, que están cubiertos en la actualidad por el Plan de Intervenciones Colectivas PIC (Resolución 518 de 2015) y el plan de beneficios, son:



- 1 Inmunizaciones (vacunas hepatitis B y virus del papiloma humano)
- 2 Atención integral a las ITS - VIH Sida.
- 3 Atención de embarazo y parto.
- 4 Detección temprana de las alteraciones del desarrollo de los jóvenes
- 5 Consejería y suministro de métodos anticonceptivos para hombres y mujeres, adultos y jóvenes. Temporales, de barrera, hormonales e intrauterinos.
- 6 Cáncer de cuello uterino, cancer de seno y cánceres en el aparato reproductivo masculino
- 7 Interrupción voluntaria del embarazo en los casos despenalizados por la Corte Constitucional (Sentencia C-355 de 2006)
- 8 Esterilización definitiva para hombres y mujeres mayores de edad.



Para decidir cuál método es mejor para una pareja, como Gestor de Bienestar puedes realizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan bien evita los embarazos, o sea, qué tan eficaz es?
- ¿Qué tan fácil es de usar?
- ¿Cuánto cuesta?
- ¿Puede ser peligroso?
- ¿Tiene efectos secundarios que le pueden causar dificultades en su vida diaria?
- ¿Es fácil de conseguir? ¿Requiere una receta médica o visitas de control?

A continuación te presentamos los métodos de planificación más comunes e información importante de cada uno de ellos:

Método de planificación familiar	Protección contra el embarazo	Protección contra las ITS
Condón para hombre	★★ Buena	★★ Buena
Condón para mujer	★★ Buena	★★ Buena
Diafragma	★★ Buena	★ Regular
Espermicida	★ Regular	☆ Nada
Métodos hormonales (parches, pastillas, inyecciones)	★★★★ Muy buena	☆ Nada
Implantes	★★★★★ Mejor	
Relaciones sexuales sin penetración	★★★★★ Mejor	★ Regular



Método de planificación familiar	Protección contra el embarazo	Protección contra las ITS
Planificación familiar natural	★★ Buena	☆ Nada
Amamantamiento	★★ Buena	☆ Nada
Retirar el pene	★ Regular	★ Regular
DIU	★★★★ Mejor	☆ Nada
Esterilización	★★★★ Mejor	☆ Nada

Método de planificación familiar	Posibles efectos secundarios	Información importante
Condón para hombre		Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante (una crema que lo hace menos seco)
Condón para mujer		Es menos eficaz si la mujer está encima del hombre durante el acto sexual.
Diafragma		Es más eficaz si se usa junto con un espermicida.



Método de planificación familiar	Posibles efectos secundarios	Información importante
Espermicida	Reacciones alérgicas en la piel	Es más eficaz si se combina con otro método de barrera como el diafragma o el condón.
Métodos hormonales (parches, pastillas, inyecciones)  Implantes	Náuseas, dolor de cabeza, cambios en la regla.	
Relaciones sexuales sin penetración		A las parejas les puede costar trabajo atenerse a este método.
Planificación familiar natural		Para usar este método correctamente, la mujer debe saber cuando está fértil.
Amamantamiento		La mujer debe dar pecho a su bebé y nada más. No funciona después de que le vuelva a bajar la regla.
Retirar el pene		Es más eficaz si se combina con otro método como el diafragma o espermicida.



Método de planificación familiar	Posibles efectos secundarios	Información importante
DIU	Una regla más abundante y dolorosa.	Este método puede ser peligroso para las personas que tienen ciertos problemas de salud.
Esterilización		Después de la operación, la mujer o el hombre ya nunca podrán tener hijos.

## ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos y qué tan eficaces son?

Los más eficaces. 6 o menos embarazos por cada 1.000 mujeres en un año de uso.

Requieren de un sólo procedimiento, luego no es necesario que hagas nada ni compres nada para que funcione



DIU (dispositivo intrauterino hormonal o de cobre)



Implante



Vasectomía



Esterilización femenina









Actividad:

Daniela de 17 años tiene vida sexual activa con varias parejas sexuales, además sufre de dolor de cabeza. Desde tu conocimiento y experiencia como Gestor de Bienestar,

¿Cuál sería el método más adecuado para recomendar a esta persona?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Tatiana de 24 años y Juan de 25 años son una pareja estable. Tatiana, tiene antecedente de dismenorrea (dolor al menstruar) y ciclos irregulares en su periodo.

¿Cuál consideras que sería el método de planificación que podrías recomendarle a esta pareja?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Katherine tiene 35 años y aunque trabaja todo el día el dinero que recibe alcanza para cubrir los gastos de los alimentos en la casa, con Enrique, su pareja estable por varios años, desean un método altamente seguro de planificación y sin preocupación del olvido de dosis. En el pasado, ellos ya tuvieron una experiencia negativa por el uso del dispositivo intrauterino (DIU).

Con esto, ¿Qué recomendarías a esta pareja como método de planificación a implementar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Juan de 47 años y Yamile de 35 años tienen 4 hijos de su bello matrimonio. Yamile, no puede planificar con métodos hormonales por antecedente de una enfermedad que sufre y que es llamada lupus - migraña (dolor de cabeza). Sin embargo, la pareja ya no quiere tener más hijos y necesitan saber quién les puede ayudar a tomar la mejor decisión y así usar el método de planificación que no afecte la salud de Yamile.

¿Qué podrías recomendarle a esta pareja de esposos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### 1.7.2. Vacunación.

Las vacunas son sustancias preparadas en laboratorio y que al ser aplicadas en el cuerpo genera defensas contra las enfermedades. Esto le permite al organismo responder pronto ante una infección, disminuyendo el riesgo de infectarse y por ende de enfermarse por esa causa.

Actualmente el esquema de vacunas en materia sexual-reproductiva para jóvenes/adultos Colombia es:

- **Herpes zóster:** Para prevenir el herpes zóster, para adultos sanos mayores de 50 años. Se administra en dos dosis. Aunque no es mortal, el herpes zóster puede ser muy doloroso. El herpes genital es una infección viral ocasionada por los virus herpes simplex. Algunas personas infectadas pueden presentar pocos síntomas de la enfermedad, o ninguno, pero muchas otras sufren de ampollas y llagas en la zona genital.
- **Virus del papiloma humano (VPH):** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan la vacuna contra el virus del papiloma humano para niñas y niños de 11 o 12 años. Los adolescentes y adultos jóvenes que comienzan a recibir la serie de vacunas más tarde, entre los 15 y los 26 años, deben recibir tres dosis de la vacuna.
- **La hepatitis B** es una enfermedad ocasionada por el virus de la hepatitis B (HBV) y se transmite mediante el contacto con fluidos corporales infectados, hepatitis B a todos los niños desde que nacen, en una serie de tres dosis distribuida en muchos meses. Además, se recomienda que reciban la vacuna todos los niños y adolescentes menores de 19 años que no hayan sido vacunados, así como la población de adultos en riesgo de infectarse con HBV.

### 1.7.3. Acceso a servicios de salud materno-infantil.

Cuando un embarazo se presenta, la pareja tiene derecho a acceder a servicios de salud en el embarazo, parto y postparto.



## 1.8. ¡Vamos a practicar!

En parejas o grupos se les va a entregar una frase sobre sexualidad con respecto a los temas vistos en la sesión. Responde si es mito o realidad y explica tu postura:

- \_\_\_ Los jóvenes o adolescentes no usan condón porque no saben usarlos.
- \_\_\_ El preservativo protege también de contraer enfermedades de transmisión sexual.
- \_\_\_ Siempre debo estar dispuesta/o a tener relaciones sexuales con mi pareja.
- \_\_\_ Si una pareja de homosexuales cría un niño o niña, saldrá homosexual también.
- \_\_\_ Una mujer no puede quedar embarazada si su pareja retira el pene rápidamente de su vagina.
- \_\_\_ Con el sexo oral o anal es imposible tener una enfermedad de transmisión sexual.
- \_\_\_ Las adolescentes pueden usar métodos anticonceptivos, incluyendo menores de 14 años.
- \_\_\_ La primera vez que tengo sexo no me puedo quedar embarazada.
- \_\_\_ Se puede tener relaciones sexuales cuando la mujer está en menstruación.
- \_\_\_ El VIH se transmite por besos y abrazos.
- \_\_\_ Los jóvenes saben sobre métodos de planificación y sobre el uso del condón.

Te animamos a analizar los siguientes casos y responder a las preguntas.

Viviana y Ricardo son una pareja joven que desea empezar su vida sexual y aún no quieren tener hijos. Les gustaría empezar a planificar. Buscan un método fácil de usar, porque los dos son muy olvidadizos. ¿Qué recomendaciones darías como Gestor de Bienestar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



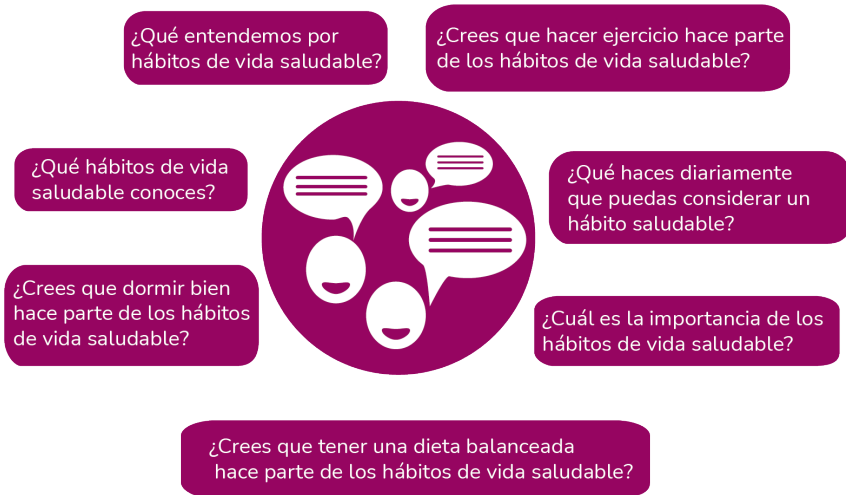




# Capítulo 2: Hábitos de vida saludable.

## 2.1. Explorando sobre los hábitos de vida saludable.

Para poder orientar a nuestras comunidades, es importante empezar a explorar estos temas con nuestros propios conocimientos. Te proponemos reflexionar sobre las siguientes preguntas para iniciar este recorrido y avanzar en nuestros conocimientos de salud.



## 2.2. Profundicemos en el tema.

La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

Es decir, son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de



la enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física.
- Evitar hábitos tóxicos como fumar, consumir drogas, tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Planificar el día.
- Mantener siempre una actitud positiva.
- Evitar el estrés innecesario.
- Aprender más cosas de la depresión.

La persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras. Al comienzo será muy difícil, ya que no tiene interés, pero con apoyo y compañía será más sencillo.

Realizar actividad física, la que le guste. Está comprobado que el ejercicio físico libera endorfinas y éstas mejoran el estado de ánimo.

### 2.3. Enfermedades crónicas no transmisibles.

Los hábitos de vida saludable desempeñan un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Estos hábitos, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado y gestión del estrés, pueden ayudar a reducir significativamente el riesgo de desarrollar afecciones crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

La adopción de un estilo de vida saludable no solo fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud general, sino que también influye positivamente en factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión y el colesterol alto. Al mantener hábitos saludables, se puede prevenir o retrasar el inicio de estas enfermedades, contribuyendo así a una vida más larga y de mejor calidad.





En cuanto a datos se reconoce que el cigarrillo o tabaco es responsable de más de ocho millones de muertes al año (incluidas las debidas a los efectos de la exposición al humo ajeno); se han atribuido 1,8 millones de muertes anuales a un consumo excesivo de sal/sodio y más de la mitad de los tres millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a enfermedades crónicas, incluido el cáncer, además 830.000 muertes anuales son atribuibles a una actividad física insuficiente.

Por esta razón, la influencia de nuestros hábitos de vida es crucial, ya que se relaciona directamente con enfermedades crónicas y la posibilidad de fallecer. Es responsabilidad de cada uno tomar medidas necesarias para prevenir estas situaciones.

### Factores de riesgo metabólicos.

El metabolismo es un conjunto de reacciones químicas que los seres vivos realizan para obtener energía y nutrientes. Los factores de riesgo metabólicos contribuyen a cuatro cambios metabólicos importantes que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad crónica:

- Hipertensión arterial (tensión arterial alta)
- Sobrepeso y obesidad (aumento de grasa corporal)
- Hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre)
- Dislipidemia (niveles elevados de grasa en sangre).

**En lo que respecta a las muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico a nivel mundial es la hipertensión arterial (considerada responsable del 19% de las muertes a nivel mundial), seguida de la hiperglucemia, el sobrepeso y la obesidad.**

### Factores de riesgo ambientales.

Varios factores de riesgo ambientales contribuyen a las ENT. El principal es la contaminación atmosférica, que provoca 6,7 millones de muertes en el mundo, de las cuales 5,7 millones se deben a las ENT, como los accidentes cerebrovasculares<sup>1</sup>,

1. Un accidente cerebrovascular (ACV), también conocido como ictus o derrame cerebral, es una emergencia médica que ocurre cuando hay una interrupción en el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Esta interrupción puede deberse a la obstrucción de un vaso sanguíneo (ACV isquémico) o a la ruptura de un vaso sanguíneo (ACV hemorrágico). En el caso de un ACV

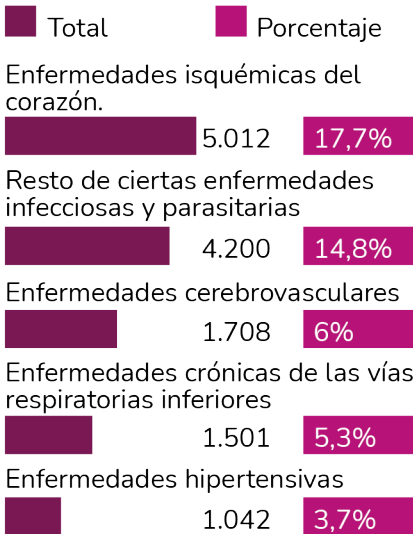


las cardiopatías isquémicas<sup>2</sup>, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica<sup>3</sup> y el cáncer de pulmón.

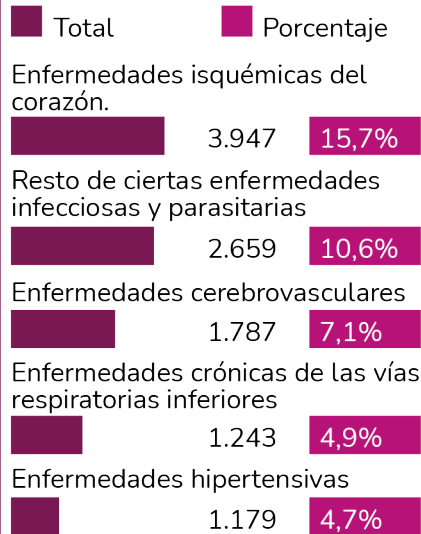
A continuación te invitamos a analizar la siguiente gráfica, en donde se refleja que para el año 2020 las enfermedades crónicas seguían siendo la principal causa de muerte en Colombia, pese a que hubo un aumento en la mortalidad atribuida a la pandemia del COVID, las enfermedades cardiovasculares y pulmonares crónicas siguen ocupando esos primeros lugares en mortalidad, es por eso que hacemos énfasis en prevenirlas y tratarlas.

### Top cinco de las causas de muerte de hombres y mujeres

Primeras causas de muerte natural en hombres



Primeras causas de muerte natural en hombres



### 2.3.1. Riesgo cardiovascular.

isquémico, la interrupción del flujo sanguíneo se debe a un coágulo o un depósito de grasa que bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro. En el ACV hemorrágico, hay una fuga de sangre debido a la ruptura de un vaso sanguíneo. Los accidentes cerebrovasculares pueden causar daño cerebral en cuestión de minutos, lo que puede llevar a síntomas como debilidad o parálisis en un lado del cuerpo, dificultades para hablar, pérdida de equilibrio, confusión y otros síntomas neurológicos.

2. Es una patología resultante de la aterosclerosis de las arterias coronarias, esto quiere decir que existe un estrechamiento o bloqueo en estas arterias

3. La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una afección pulmonar crónica que se caracteriza por la obstrucción del flujo de aire en los pulmones. Esta obstrucción es generalmente progresiva y se asocia con una respuesta inflamatoria crónica a partículas o gases nocivos, como el humo del tabaco.



## ¿Qué sabemos del riesgo cardiovascular?

Para poder empezar a hablar del riesgo cardiovascular, queremos conocer qué sabes sobre el tema. Te proponemos reflexionar sobre las siguientes preguntas para iniciar este recorrido y avanzar en tus conocimientos de salud, escríbelas en este apartado y al final del módulo volveremos a reflexionar sobre estas.

El riesgo cardiovascular es la probabilidad de que una persona presente una enfermedad grave en el contexto



¿Para ti qué es el riesgo cardiovascular?

¿Has escuchado hablar sobre el riesgo cardiovascular?

¿Cómo crees que podemos disminuir el riesgo cardiovascular?

¿Cuáles crees que son las enfermedades más comunes que incrementan el riesgo cardiovascular?

cerebro – cardio – renal – vascular (como infarto de corazón, infarto cerebral, enfermedad de las arterias, enfermedad de los riñones, entre otras), y es que estas enfermedades son altamente incapacitantes y mortales.

Es bien conocido que estas enfermedades son la primera causa de muerte a nivel global y Colombia no es la excepción, por eso la importancia de conocer sobre este tema y reconocer cómo podemos impactar para disminuir este riesgo y vivir más sanos y tranquilos.

Existen algunos modelos que tratan de predecir el riesgo que tiene una persona de presentar una enfermedad cardio-cerebrovascular, en la práctica médica se utilizan estos modelos para conocer el riesgo de los pacientes y de esta forma tomar las medidas necesarias para disminuir el riesgo y tratar de prevenir desenlaces no favorables.



### 2.3.2. Obesidad.

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal, no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud. Estos pueden incluir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad hepática, apnea del sueño y determinados tipos de cáncer.

Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso. A menudo, la obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, la actividad física y las opciones de ejercicio. Lo bueno es que incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Una alimentación más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son otras opciones para tratar la obesidad.

La obesidad se define como el aumento de grasa corporal en relación al ideal de una persona sana, en las últimas décadas, el índice de masa corporal (IMC), medido como el peso (en kg) dividido por el cuadrado de la estatura (en metros), de niños, adolescentes y adultos ha aumentado sustancialmente en todo el mundo.

Diferentes estudios demuestran que existe una relación lineal entre el IMC y la mortalidad en personas. La mortalidad por

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 (\text{m})}$$

IMC	Clasificación
< 18,5	Bajo peso
18,6 - 24,9	Normal
25 - 29,9	Sobrepeso
> 30	Obesidad
30 - 34,9	Obesidad I
35 - 39,5	Obesidad II
> 40	Obesidad III o mórbida



todas las causas es menor con un IMC de 20-25 en personas aparentemente sanas, hay evidencia que tanto el IMC como la circunferencia de la cintura tienen similar asociación, firme y continua, con las enfermedades crónicas.

Aunque no todo es el índice de masa corporal, al día de hoy disponemos de más tecnología que nos permite evaluar mejor el estado real de una persona, y es que medidas como la circunferencia abdominal, diámetro de pliegues y otros nos permiten conocer con más acierto el porcentaje de grasa corporal de una persona y de esta forma establecer metas para la reducción de esta.

Tipos de obesidad según el IMC

Según la Organización Mundial de la Salud, los grados de obesidad se clasifican de este modo:

- Normopeso, si el IMC es de 18,5-24,9
- Sobrepeso (no obeso), si el IMC es de 25 a 29,9
- Obesidad grado 1 (de bajo riesgo), si el IMC es de 30 a 34,9
- Obesidad grado 2 (riesgo moderado), si el IMC es de 35 a 39,9
- Obesidad grado 3 (de alto riesgo, obesidad mórbida), si el IMC es igual o mayor a 40
- Obesidad grado 4 (obesidad extrema), si el IMC es igual o mayor a 50

**Nota: En la población infantil o juvenil, se suele aplicar un reductor del 85-97% del IMC para tener en cuenta el factor edad y sexo.**

### 2.3.3. Hipertensión arterial.

La presión o tensión arterial (PA) es la fuerza de tu sangre al empujar contra las paredes de tus arterias, esto se puede medir por medio de diferentes métodos, sin necesidad del tensiómetro que es la herramienta más utilizada por su costo y practicidad. Cuando la tensión arterial se eleva de forma crónica las arterias van sufriendo daños y las capas que cubren estos vasos sanguíneos se van desgastando, aumentando el riesgo de sufrir infartos al corazón, infartos cerebrales y/o enfermedades de los riñones.



Al tomar la presión arterial se utilizan tres medidas, la presión sistólica (la primera y más alta), la presión diastólica (la segunda y más baja) y la presión arterial media (una media entre las dos<sup>4</sup>), estas medidas están estandarizadas y nos sirven para determinar cuando una persona está en riesgo de sufrir otro evento más grave o requerir tratamiento.

### Valores presión arterial

Categoría	Presión arterial sistólica		Presión arterial diastólica
Óptima	> 120 mmHg	y	< 80 mmHg
Normal	120 - 129	y/o	80 - 89

### Hipertensión arterial

Categoría	Presión arterial sistólica		Presión arterial diastólica
Normal alta	130 - 139 mmHg	y/o	< 80 mmHg
HTA etapa 1	140 - 159 mmHg	y/o	80 - 89
HTA etapa 2	160 - 179 mmHg	y/o	80 - 89
HTA etapa 3	≤180 mmHg	y/o	80 - 89

Tomado de: [www.udocz.com](http://www.udocz.com)

Diferentes estudios han demostrado que la Presión Arterial elevada en el mundo causa 9,4 millones de muertes y el 7% del número de años de vida perdidos por discapacidad. De igual forma y como vimos anteriormente, la Presión Arterial elevada es un factor de riesgo para diferentes enfermedades como lo son:

- Enfermedad coronaria (EC): también conocida como enfermedad arterial coronaria o enfermedad cardíaca coronaria, es una afección en la que se acumula placa (una mezcla de grasa, calcio y otras sustancias) en las arterias coronarias que suministran sangre al músculo cardíaco (miocardio). Esta acumulación de placa puede estrechar

4. La media aritmética se calcula sumando un grupo de números y dividiendo a continuación por el recuento de dichos números. En este caso, se suma la presión sistólica con la presión diastólica y se divide en dos.



o bloquear las arterias coronarias, reduciendo el flujo sanguíneo hacia el corazón.

- **Insuficiencia cardíaca:** es una condición médica en la que el corazón no puede bombear la sangre de manera eficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo. Puede resultar de diversas enfermedades cardíacas o condiciones que afectan la capacidad del corazón para contraerse y bombear sangre de manera efectiva. En la insuficiencia cardíaca, el corazón puede volverse débil y no expulsar la cantidad suficiente de sangre que el cuerpo necesita. Esto puede llevar a una acumulación de líquido en los pulmones, el abdomen, las piernas y otros tejidos, causando síntomas como dificultad para respirar, fatiga, hinchazón en las extremidades y aumento de peso repentino.
- **Enfermedad cerebrovascular:** se refiere a un grupo de trastornos que afectan los vasos sanguíneos del cerebro. Estos trastornos pueden causar daño al tejido cerebral debido a la interrupción del flujo sanguíneo, ya sea por obstrucción de un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular isquémico) o por la ruptura de un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular hemorrágico).
- **Enfermedad arterial de las extremidades inferiores (EAEI):** es una condición médica en la que hay un estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos que suministran sangre a las piernas y los pies. Este estrechamiento o bloqueo, a menudo causado por la acumulación de placa en las arterias (aterosclerosis), reduce el flujo sanguíneo a las extremidades. Los síntomas pueden incluir dolor, calambres, debilidad muscular, entumecimiento y dificultad para caminar. Estos síntomas a menudo se manifiestan durante la actividad física y mejoran con el reposo.
- **Insuficiencia renal crónica (IRC)** es una condición médica en la cual los riñones gradualmente pierden su capacidad para funcionar de manera adecuada durante un período prolongado. Esta pérdida de función renal se desarrolla lentamente con el tiempo y puede ser el resultado de diversas enfermedades y afecciones que afectan los riñones.








- Fibrilación auricular (FA): es una alteración del ritmo cardíaco que afecta a las aurículas, que son las dos cámaras superiores del corazón. En lugar de contraerse de manera coordinada, las aurículas experimentan contracciones rápidas e irregulares. Esta condición puede conducir a un ritmo cardíaco desordenado y a una circulación sanguínea irregular.

Algunos de los síntomas de la hipertensión arterial pueden incluir:

- Dolor de cabeza: Especialmente en la parte posterior de la cabeza.
- Mareos o vértigo: Sensación de estar inestable o aturdido.
- Zumbido en los oídos: Sensación de pitidos o ruidos en los oídos.
- Visión borrosa: Dificultad para enfocar o visión borrosa.
- Fatiga: Sensación de cansancio excesivo.
- Problemas para dormir: Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo.

Prevenir o manejar la hipertensión arterial implica adoptar un estilo de vida saludable y realizar cambios en los hábitos diarios. Aquí hay algunas recomendaciones:

<p>Controlar el peso:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener un peso corporal saludable ayuda a controlar la presión arterial.</li><li>• Realizar actividad física regularmente para quemar calorías y mantener un peso adecuado.</li></ul>	
<p>Gestión del estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Practicar técnicas de relajación, como la meditación, el yoga o la respiración profunda.</li><li>• Encontrar actividades que ayuden a reducir el estrés en la vida diaria.</li></ul>	

<p>Controlar la cafeína:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Limitar el consumo de cafeína, ya que en algunas personas puede elevar temporalmente la presión arterial.</li></ul>	
<p>Limitar el alcohol:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consumir alcohol con moderación. El exceso de alcohol puede aumentar la presión arterial.</li></ul>	
<p>Revisiones regulares:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar chequeos médicos periódicos para monitorear la presión arterial.</li><li>• Seguir las recomendaciones y tratamientos prescritos por el profesional de la salud.</li></ul>	

Es importante señalar que en muchos casos la hipertensión arterial no presenta síntomas evidentes, por lo que es conocida como “el asesino silencioso”. Las revisiones médicas regulares son fundamentales para medir la presión arterial y detectar cualquier problema a tiempo. La hipertensión no tratada puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud. Siempre es aconsejable consultar con un médico antes de realizar cambios significativos en la dieta, el ejercicio o cualquier aspecto relacionado con la salud.

### 2.3.4. Diabetes.

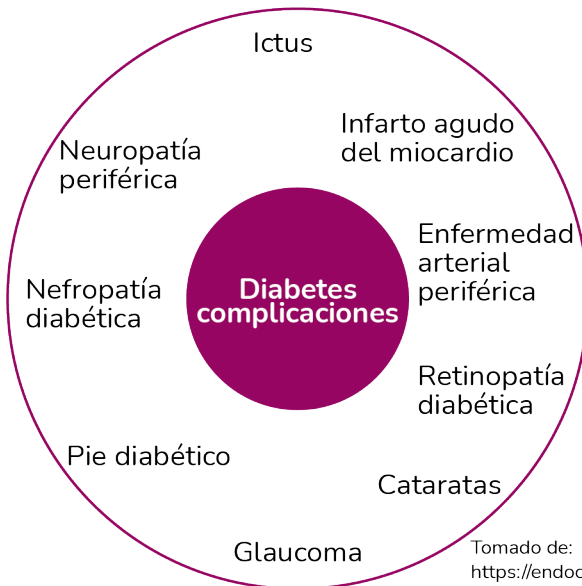
La diabetes es una condición en la que el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Hay dos tipos principales: la diabetes tipo 1, que ocurre cuando el cuerpo no produce



insulina, y la diabetes tipo 2, que ocurre cuando el cuerpo no usa la insulina de manera eficaz. También existe la prediabetes, la cual ocurre cuando el azúcar en la sangre está más alto de lo normal pero no lo suficientemente alto para ser diabetes. La diabetes tipo 2 y la prediabetes están ampliamente relacionadas con inadecuados hábitos de vida como el alto consumo de azúcares y harinas, el sedentarismo y el estrés.

Para prevenir la diabetes, es importante mantener un peso saludable, comer alimentos equilibrados y hacer ejercicio regularmente. Tratar la diabetes implica a menudo cambios en la dieta, medicamentos y, en algunos casos, insulina. Es esencial controlar regularmente el azúcar en la sangre y trabajar de cerca con el médico para mantener la diabetes bajo control y prevenir complicaciones a largo plazo.

La diabetes tipo 1, tipo 2 y la prediabetes son factores independientes de riesgo de la enfermedad cardiovascular y casi lo duplica, dependiendo de la población y el control terapéutico. Cabe resaltar que, es muy común que la diabetes se acompañe de otras enfermedades como hipertensión arterial y obesidad. Comprendiendo que la diabetes puede alterar cualquier órgano del cuerpo, se han descrito complicaciones macro y microvasculares, a continuación, te mostramos las complicaciones más importantes.



Tomado de:  
<https://endocrinologia.almirallmed.es/>



**Ictus:** También conocido como accidente cerebrovascular, sucede cuando el flujo de sangre al cerebro se detiene, causando daño a las células cerebrales. Puede ocurrir debido a un coágulo (ictus isquémico) o a la ruptura de un vaso sanguíneo (ictus hemorrágico), y puede afectar la capacidad para hablar, moverse o pensar.

**Infarto agudo de miocardio:** Es un tipo de ataque al corazón que ocurre cuando el flujo sanguíneo al corazón se bloquea, generalmente por un coágulo. Esto puede dañar el músculo cardíaco y afectar su capacidad para bombear sangre de manera eficiente.

**Enfermedad arterial periférica:** Implica el estrechamiento de los vasos sanguíneos fuera del corazón y del cerebro, generalmente en las piernas. Esto puede llevar a la mala circulación, dolor y aumentar el riesgo de problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

**Retinopatía diabética:** Es una complicación de la diabetes que afecta los vasos sanguíneos de la retina en el ojo. Puede causar pérdida de visión si no se controla adecuadamente.

**Cataratas:** La catarata es una opacidad en el cristalino del ojo que afecta la visión. Puede desarrollarse con el envejecimiento o como resultado de condiciones médicas como la diabetes.

**Glaucoma:** Es una enfermedad ocular que daña el nervio óptico y puede llevar a la pérdida de la visión periférica. A menudo está asociada con una presión ocular elevada.

**Pie diabético:** Una complicación de la diabetes que afecta los pies debido a daño a los nervios y vasos sanguíneos. Puede llevar a infecciones y, en casos graves, a amputaciones.

**Nefropatía diabética:** Es el daño a los riñones causado por la diabetes. Puede afectar la capacidad de los riñones para filtrar la sangre y eliminar desechos.

**Neuropatía periférica:** Implica daño a los nervios fuera del cerebro y la médula espinal. En el contexto diabético, puede afectar los nervios de los pies y las manos, causando dolor, entumecimiento y debilidad.



## 2.3.5. Dislipidemia o colesterol.

El colesterol es esencial para la producción de hormonas, vitamina D y en la digestión de los alimentos. Sin embargo, el problema surge cuando hay un exceso de colesterol en la sangre. En estas situaciones, el colesterol puede combinarse con otras sustancias en la sangre para formar placas, las cuales pueden adherirse a las paredes de los vasos sanguíneos. Esta acumulación de placas se llama arteriosclerosis y puede llevar a enfermedades en las arterias, especialmente en las del corazón, donde pueden estrecharse o incluso bloquearse. Este colesterol se acumula debido a la inadecuada ingesta de alimentos, el sedentarismo y el estrés; existen varios tipos de colesterol en la sangre como el colesterol bueno (HDL), malo (LDL) y lipoproteína de muy baja densidad (VLDL) son lipoproteínas, es decir, una combinación de grasas (lípidos) y proteínas. Los lípidos necesitan estar unidos a las proteínas para moverse en la sangre.

En la práctica clínica es de mucha utilidad medir los niveles de estos lípidos, ya que un aumento del LDL, VLDL o colesterol total están en relación directa con padecer enfermedades cardiovasculares.

### Colesterol

Es una sustancia grasa necesaria para el organismo que llega de dos maneras:

- Ingestión en la dieta
- Producción en el hígado



## 2.3.6. Enfermedades pulmonares.

Las enfermedades pulmonares son afecciones que afectan los pulmones y las vías respiratorias. Pueden ser agudas o crónicas, y suelen incluir trastornos como infecciones respiratorias, neumonía, bronquitis aguda, entre otras. Las enfermedades pulmonares crónicas son afecciones a largo plazo que afectan los pulmones y las vías respiratorias. Algunos ejemplos comunes de enfermedades pulmonares crónicas incluyen:

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC): Una enfermedad progresiva que dificulta la respiración debido a la obstrucción del flujo de aire.

### Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica EPOC

#### Causas

**Tabaco:** inhalación de humos, carbón de leña, polvos y productos tóxicos.

**Factores genéticos:** déficit de alfa-1 antitripsina

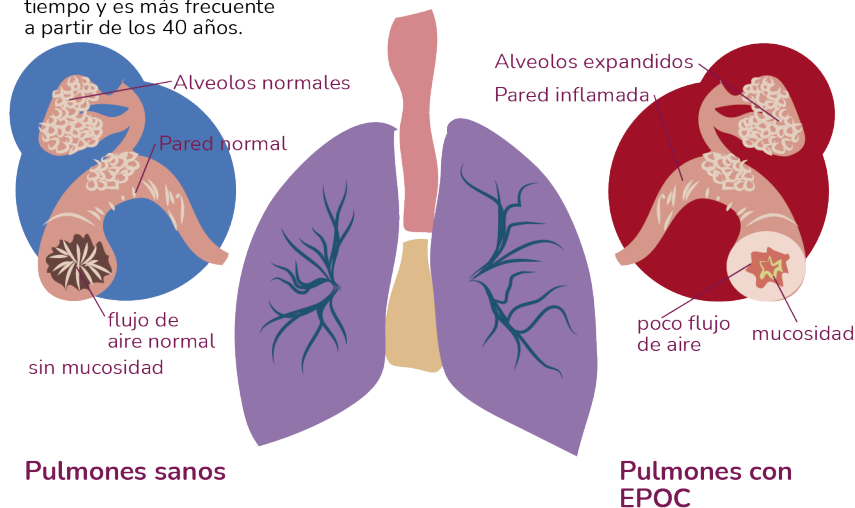
**Edad:** se desarrolla con el tiempo y es más frecuente a partir de los 40 años.

#### Enfermedades asociadas

Cáncer de pulmón  
Ansiedad  
Enfermedad coronaria  
Depresión  
Diabetes mellitus  
Osteoporosis

#### Síntomas

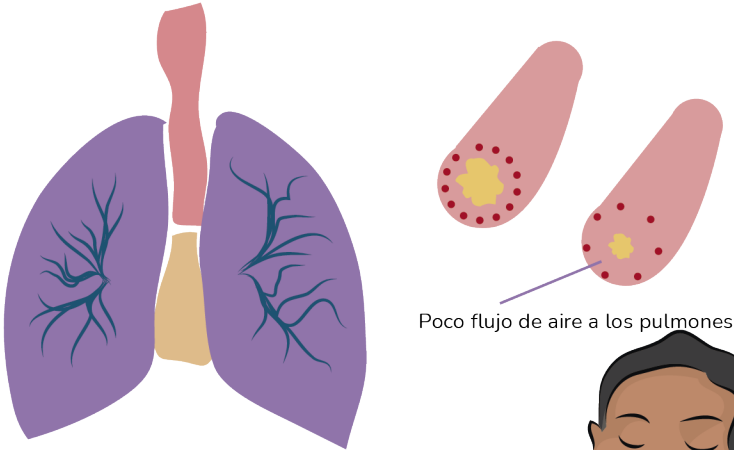
**Tos, expectoración, sibilancias y pitidos:** la tos se considera síntoma de EPOC cuando se da, al menos, tres veces en el año por dos años consecutivos



- Asma: Una afección en la que las vías respiratorias se inflaman, lo que puede llevar a episodios de dificultad para respirar.

## Asma

Hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos



Poco flujo de aire a los pulmones

### Síntomas

La mayoría de las personas con asma tienen ataques separados por periodos asintomáticos.

Algunas personas tienen dificultad prolongada para respirar con episodios de aumento de la falta de aliento.

Las sibilancias o una tos puede ser el síntoma principal



### Qué desencadena los síntomas

Los síntomas pueden desencadenarse por la inhalación de sustancias llamadas alérgenos, como pelaje de animales, ácaros del polvo, polen, ciertos medicamentos y cambios de clima.

### Tratamiento

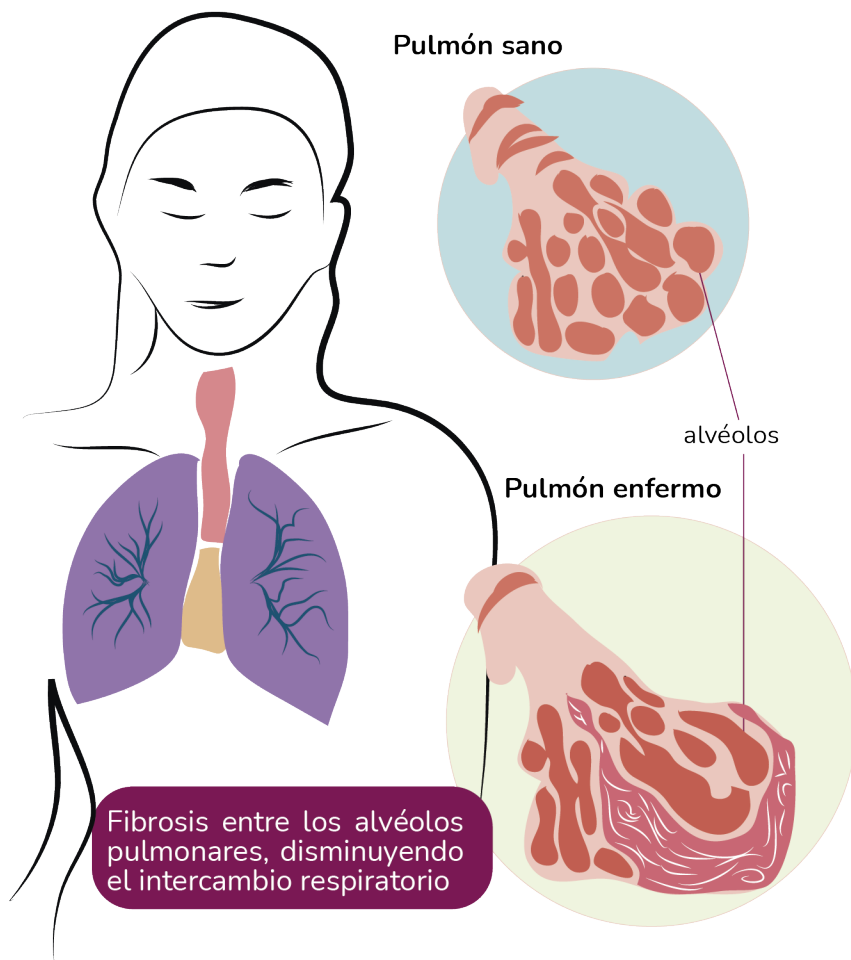
Los objetivos del tratamiento son: Controlar la inflamación de las vías respiratorias, evitar sustancias que desencadenen los síntomas y ayudar a que se pueda realizar las actividades normales sin síntomas de asma.



- **Fibrosis Pulmonar:** Una enfermedad que provoca la formación de tejido cicatricial en los pulmones, afectando la capacidad de expansión y contracción.

## Fibrosis pulmonar

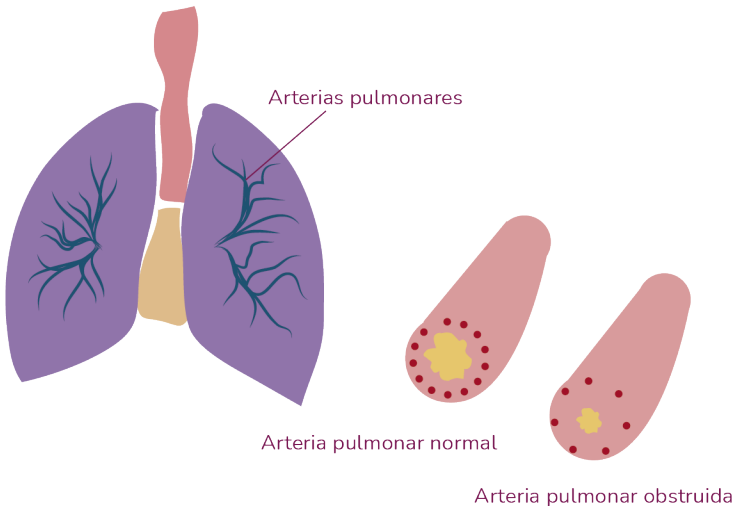
Causa la cicatrización progresiva del tejido pulmonar, esto endurece los pulmones y causa dificultad para respirar.



- Hipertensión Pulmonar: Aumento de la presión en las arterias pulmonares, lo que puede causar dificultad para respirar y otros síntomas.

## Hipertensión pulmonar

Es una enfermedad que se caracteriza por el aumento en la presión de las arterias pulmonares, aquellas que conectan los pulmones con el corazón. Las arterias pulmonares se vuelven más estrechas y no hay espacio para que circule la sangre, ocasionando que el corazón se debilite y falle.



### Síntomas

- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Mareos o episodios de desmayo
- Presión o dolor en el pecho
- Hinchazón en las rodillas, piernas y abdomen
- Color azulado en los labios y en la piel
- Pulso acelerado o latidos fuertes del corazón

### Tratamiento

Se utilizan diferentes medicamentos como vasodilatadores, anticoagulantes, diuréticos u oxigenoterapia.

Se pueden realizar procedimientos de cateterismo cardíaco que se realiza para crear un orificio en el septo interauricular del corazón para que la sangre fluya entre el pulmón y el corazón. También se puede realizar un trasplante de pulmón o corazón y pulmón.



El manejo de las enfermedades pulmonares crónicas a menudo implica tratamientos a largo plazo, cambios en el estilo de vida y medicamentos específicos. Es crucial obtener un diagnóstico preciso y seguir el plan de tratamiento proporcionado por el profesional de la salud.

En las personas con EPOC, la mucosidad puede dañar u obstruir los pulmones. Los síntomas pueden ser tos (a veces con flema), problemas para respirar, sibilancias<sup>5</sup> y fatiga, los síntomas suelen ser progresivos y ocasionar una gran limitación para las actividades cotidianas.

Las causas más comunes son el tabaquismo; la contaminación del aire; infecciones respiratorias; exposición a polvos, gases, vapores y productos químicos. Las personas con EPOC corren más riesgo de sufrir otros problemas de salud. La EPOC no se cura, pero puede mejorar si no se fuma ni se está expuesto a aire contaminado, vacunándose para evitar infecciones y con fármacos, oxígeno y rehabilitación pulmonar.

Es importante destacar que la prevención, el diagnóstico temprano y el manejo adecuado son cruciales para abordar las enfermedades pulmonares y reducir su impacto en la salud pulmonar a largo plazo.

## 2.4. Estrategias de promoción de hábitos saludables.

A continuación, te compartimos algunos métodos para que puedas disminuir tu riesgo cardiovascular y el riesgo de padecer otras enfermedades. Antes de necesitar o tomar algún medicamento o cirugía lo más importante y lo que más impacto tiene en tu salud son los hábitos de vida o medidas no farmacológicas, es decir, todo aquello que puedes hacer desde tu casa para cuidarte.

Es por eso que los buenos hábitos de alimentación, actividad física, sueño, salud mental, entre otros, tiene un rol fundamental para el manejo y prevención de la mayoría de enfermedades.

Recuerda que a partir de pequeñas acciones se logran grandes cambios.

5. Sonido agudo al paso del aire por los conductos respiratorios, debido a un estrechamiento bronquial.



### 2.4.1. Alimentación.

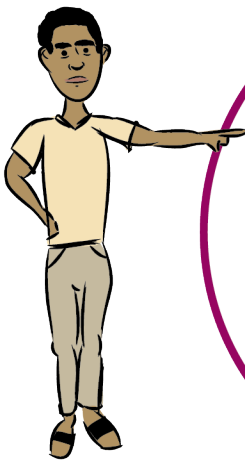
Para mantenerse sano, el cuerpo necesita muchos alimentos nutritivos. Los alimentos que comemos tienen que satisfacer muchas necesidades. Primero, deben darnos suficiente energía para que podamos mantenernos activos y fuertes. Además deben ayudar a formar, reparar y proteger las diferentes partes del cuerpo. Para hacer todo esto, necesitamos comer una variedad de alimentos todos los días.

Los alimentos se pueden agrupar de muchas formas. Una de las más sencillas para compartir con nuestras comunidades es la siguiente:

Alimentos para crecer que forman y mantienen al cuerpo	Alimentos para resplandecer que protegen la salud	Alimentos para el “vamos” que dan energía
Ricos en proteína	Ricos en vitaminas y minerales	Ricos en energía como harinas y grasas.

**RECUERDA:**

Alimentar suficiente a los niños y alimentarlos seguido (de 3 a 5 veces al día) por lo general es más importante que los tipos de alimentos que se le den.



#### ALIMENTOS PRINCIPALES

Cereales y granos: Maíz, arroz, millo, avena, palemasa.  
Raíces con almidón: Yuca, papas  
Frutas con almidón: plátano, cambur, topocho.



Nota: Los alimentos principales son fuente de energía barata. Los cereales son, también, fuente barata de proteínas, hierro y vitaminas



**ALIMENTOS PARA  
EL "VAMOS"**  
(Ayudan a dar energía)

Ejemplos:

Grasas: Aceites, manteca, cebo  
Alimentos ricos en grasas: Coco, aceitunas.  
Nueces: Maní, almendras  
Semillas con aceite: Calabaza, melón, ajonjolí,  
girasol.  
Azúcares: Azúcar, miel, panela, caña de azúcar.



**Nota:** El maní y las semillas con aceite también ayudan a formar el cuerpo.

**ALIMENTOS  
PARA CRECER**

(Proteína: ayudan a formar el cuerpo)

Ejemplos:

Legumbres: Caraotas, lentejas, garbanzos.  
Productos que vienen de animales: leche, huevos, yogurt, carne de res, pescado, pollo, conejo.  
Maní



**ALIMENTOS PARA  
RESPLANDECER**

(Vitaminas y minerales: ayudan a proteger la salud)

Ejemplos:

Verduras: calabaza, pimientos, tomates, cebolla.  
Frutas: Sandía, mango, coco, papaya, cerezas, guanábana, guayaba, limón, maracuyá.

Además, hay 2 cosas que puedes hacer para ayudar a los niños a conseguir la energía que necesitan:

- Cuando el niño esté muy pequeño, flaco o no esté creciendo bien, puedes alimentarlo más seguido (5 veces al día).
- Agrega "alimentos de ayuda" que son ricos en energía como aceites y azúcar o miel.



Si estómago del niño se llena antes de que sus necesidades de energía sean satisfechas, el niño adelgazará y se debilitará



Para satisfacer sus necesidades de energía, el niño necesitará comer esta cantidad de arroz

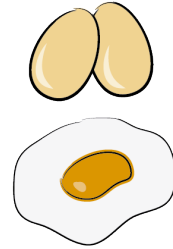


Pero el sólo necesita esta cantidad de arroz cuando se le agrega un poco de aceite vegetal





Si usted tiene poco dinero y quiere que su hijo sea sano y fuerte: no le compre un refresco o dulces cómprele dos huevos o un puñado de maní



No olvides que nuestra alimentación debe cumplir con cinco características importantes:

- **Completa:** debe contener alimentos de todos los grupos alimenticios mencionados.
- **Equilibrada:** deben estar combinados alimentos de todos los grupos para que aporten los nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.
- **Suficiente:** debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimenticios.
- **Adecuada:** debe ajustarse a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de las personas.
- **Inocua:** es aquella que está libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.



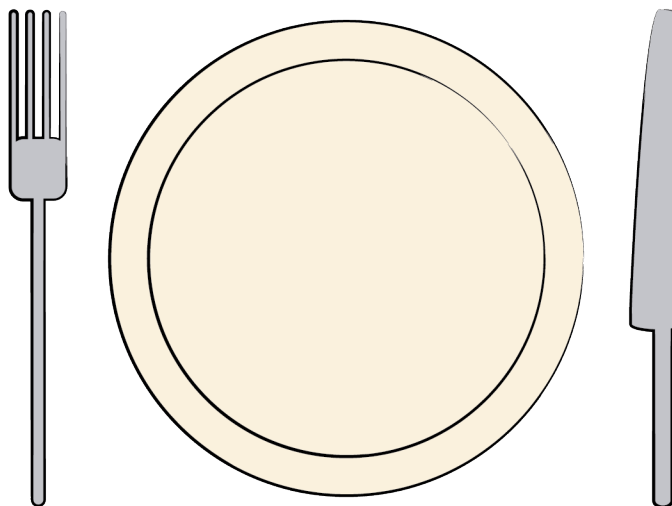
Actividad:

¡Pongamos en práctica los conocimientos que hemos aprendido sobre los grupos alimentarios! Coloca en el siguiente cuadro los alimentos que se encuentran en tu territorio según el grupo de alimentos:



Alimentos para crecer que forman y mantienen al cuerpo	Alimentos para resplandecer que protegen la salud	Alimentos para el "vamos" que dan energía

Ahora, construye un plato balanceado con los ingredientes de tu territorio:



**Comer suficiente y variado no sólo es necesario para estar saludables en todas las edades, sino también para disfrutar la vida y la compañía de las personas que nos rodean.**

A continuación vamos a profundizar en algunas recomendaciones de alimentación según el momento de la vida.

¿Con qué alimentos iniciar la alimentación después de los 6 meses de vida?

¿Cómo dar alimentos?	
Lactantes de 6 a 11 meses. Dar porciones adecuadas de:	Niños y niñas de 12 a 23 meses.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> de taza de puré espeso, elaborado con verduras (añadir leche).</li> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> de mezcla de purés elaborados con plátano, papa, yuca o arroz: incluir carnes (consistencia de acuerdo a la edad) o granos aplastados y agregar verduras verdes.</li> <li>• Dar meriendas nutritivas utilizando: frutas, leche, galletas, pan con mantequilla, huevo, compotas con fruta natural o verdura.</li> <li>• Continuar con leche materna.</li> <li>• Iniciar el azúcar y la sal alrededor de los 12 meses.</li> </ul>	<p>Dar porciones adecuadas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> de alimentos que consuma toda la familia como papa, yuca, maíz, arroz, frijoles u otros granos, y agregar carnes y verduras verdes.</li> <li>• Dar meriendas nutritivas: huevo, frutas, leche, compotas caseras, galletas, pan con mantequilla, arepa.</li> </ul>

Otras recomendaciones para personas de todas las edades son:

- Consume al menos 2 veces por semana leguminosas como



frijol, lenteja, arveja y garbanzo y acompáñalos de cereales como arroz, arepa o pan. Consume además, al mismo tiempo de comida, alguna fruta fuente de vitamina C, como naranja, limón, guayaba o mandarina, para mejorar la absorción del hierro que contienen y evita consumirlos con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.

- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras 1 vez por semana, acompáñalas con alimentos fuente de vitamina C, preferiblemente jugos naturales de frutas como naranja, mandarina, maracuyá o lulo. para mejorar la absorción del hierro por parte del organismo. Si no cuenta con nevera en su hogar, es preferible que compre y consuma las vísceras el mismo día.
- Para mantener un peso saludable, reduce el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Procura que el consumo de este tipo de productos sea ocasional. Recuerda que no es recomendable usar las golosinas como castigo o recompensa.
- Para tener una presión arterial normal, reduce el consumo de sal y alimentos como salchichas, chorizos, enlatados y productos de paquete, altos en sodio. Además, cocina con menos sal y acostúmbrate a utilizar un instrumento de medida (como una cuchara) para saber cuánta sal consumes diariamente. Utiliza alternativas diferentes a la sal para sazonar y dar sabor a los alimentos, como hierbas, especias o frutas.
- Disminuye el consumo de aceite vegetal y margarina; evita grasas de origen animal como mantequilla y manteca ya que estas son perjudiciales para el corazón.

Mantener un buen estado de salud es un deseo de todos. Y es que, al hablar de alimentación saludable, debemos entender que nuestra salud es un reflejo de lo que comemos.

Tener una dieta saludable durante la vida previene no solo la desnutrición, sino también un sinnúmero de enfermedades. Es por esto, que saber que debemos comer y que no, es muy importante para mantenerse sano.





Actividad:

Luego de ver el tema de nutrición, realiza algunas recomendaciones en salud para los siguientes casos:

María es una mujer de 29 años que tuvo a su bebé, Sofía, hace 6 meses. En su último control de salud le dijeron que estaba embarazada nuevamente. ¿Qué recomendaciones de lactancia y alimentación le darías a María?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Roberto y Lucia tienen dos pequeños hijos de 1 y 4 años. Lucia tiene que viajar para una cita médica y estará fuera de su casa unos días. ¿Qué recomendaciones le darías a Roberto para alimentar a sus dos hijos mientras Lucía va a su cita?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pedro, Diego y Luis son tres hermanos que quieren realizar una huerta en su casa, ¿qué alimentos les recomendarías sembrar para que su familia pueda tener una buena alimentación?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



No olvides que prevenir las enfermedades evita el sufrimiento de las personas, las libra de suspender sus actividades por unos días, ahorra el dinero de la atención de la enfermedad y, lo más importante: puede evitar una muerte. Es más económico prevenir. Ahorra tiempo, permite vivir y disfrutar mejor la vida.

**¡Prevenir es demostrar amor!**

### 2.4.2. Actividad física.

La preservación de la salud de nuestro cuerpo también requiere la práctica de actividad física. Este término abarca cualquier movimiento corporal originado por la contracción de los músculos esqueléticos, generando incrementos notables en el gasto energético del organismo en comparación con el estado de reposo. El ejercicio físico, por su parte, constituye una forma específica de actividad física, planificada y estructurada. Se basa en la repetición de movimientos específicos con el propósito de mejorar o conservar alguno de los componentes de la aptitud física.

Está demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades como lo son las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, la hipertensión y varios tipos de cáncer. Mantener un peso corporal saludable por medio de la actividad física ayuda a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de cada uno de nosotros.

La actividad física se refiere a todo movimiento. Las formas populares de estar activo incluyen caminar, andar en bicicleta, practicar deportes, juegos y recreación.

La actividad física aporta importantes beneficios a nuestra salud durante todo el ciclo de vida.

En las personas adultas:

- Ayuda a prevenir y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes (azúcar en la sangre), hipertensión arterial (presión arterial alta) y algunos tipos de cáncer



- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Mejora el equilibrio, la coordinación, la movilidad, la fortaleza y la resistencia corporal.
- Ayuda a mantener la solidez de los huesos y, además, protege de la osteoporosis.
- Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima.
- Disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Fomenta la sociabilidad, porque generalmente la actividad física se desarrolla en grupo, con compañeros, amigos y/o familiares.

Para los adultos, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, se recomienda que:

- Los adultos deberían dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.



- La actividad aeróbica debería practicarse en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, se aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

## Ejercicio aeróbico

Ejercicios de larga duración y baja intensidad

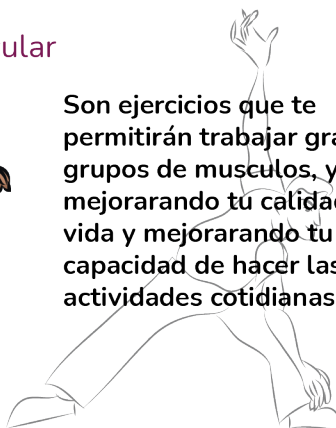


- Dos veces o más por semana, realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

## Ejercicios de fortalecimiento muscular



Son ejercicios que te permitirán trabajar grandes grupos de músculos, y así mejorando tu calidad de vida y mejorando tu capacidad de hacer las actividades cotidianas



Ahora, te invitamos a responder las siguientes preguntas:

¿Cuáles crees que son los beneficios de la actividad física?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Cuál es la actividad física que más se practica en tu comunidad?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué tipo de actividad física te gustaría promover en tu comunidad?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Prácticas algún deporte o ejercicio?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### 2.4.3 Higiene del sueño.

El descanso nocturno se erige como una de las fundamentales necesidades humanas, al igual que la alimentación, la respiración y el cuidado de la salud en general. Durante el sueño, se concede al cuerpo la oportunidad de armonizar las funciones del sistema nervioso, endocrino, inmunológico y cardiovascular. Este periodo de descanso no solo implica un reposo físico, sino que también constituye una fase crucial para la regulación integral de diversos sistemas que influyen directamente en el bienestar global del individuo.

La importancia de una buena higiene del sueño es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y prevenir diversas enfermedades. La higiene del sueño se refiere a prácticas y comportamientos que promueven un descanso adecuado y reparador. Esto incluye establecer rutinas regulares para acostarse y despertarse, crear un ambiente propicio para el sueño y adoptar hábitos que mejoren la calidad del descanso. La asociación entre los trastornos del sueño y el impacto que genera sobre la salud de las personas está enfocado en que la falta de éste ha demostrado un aumento de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad que más adelante pueden actuar como factores de riesgo para el desarrollo de infarto y falla cardíaca.

Adicionalmente la falta de sueño también tiene impacto sobre el sistema neurológico, donde se encuentra asociado al deterioro de las funciones cognitivas (atención, memoria, lenguaje), así como el desarrollo de demencia.

Se ha descrito el gran impacto que tiene las alteraciones del ciclo del sueño sobre la salud mental. Cuando existe una privación del sueño (insomnio) o alteraciones en el ciclo del sueño-vigilia podemos llegar a presentar trastornos de la conducta desde la irritabilidad y la confusión hasta el desarrollo de trastornos psiquiátricos como la ansiedad y la depresión y es por esto, que el sueño hace parte de una de las necesidades que tienen los seres humanos para mantener funciones básicas del organismo.

Entonces una vez conocemos la importancia que tiene el sueño sobre la salud de las personas, te invitamos a responder



¿Cuántas horas crees que se debe dormir diariamente?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Cuántas horas duermes al día?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Puedes dormir de manera normal o necesitas ayuda para hacerlo? ¿Qué tipo de ayudas utilizas?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué crees que podemos hacer para tener una buena higiene del sueño?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Cuáles son los principales factores que ponen en riesgo la calidad de tu sueño?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### Para tener en cuenta...

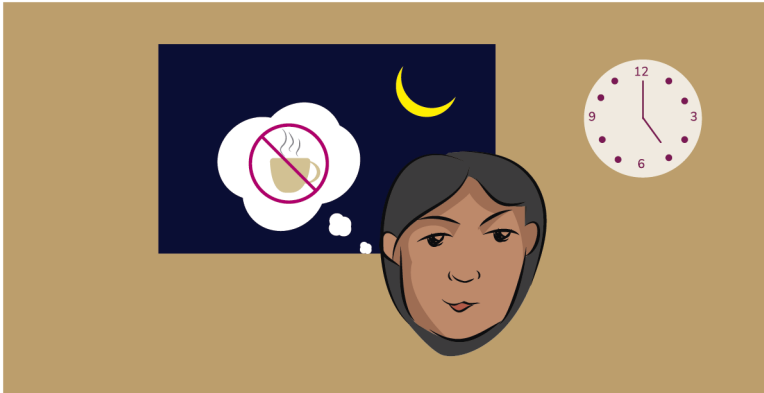
En la actualidad, el uso de tecnologías como las pantallas han producido un impacto negativo sobre esta necesidad básica debido a su uso excesivo. La exposición prolongada y/o cerca de la hora de dormir del uso de pantallas provoca que la luz azul que éstas emiten afecten la producción de la melatonina, una hormona que produce el sistema nervioso y cuya secreción se realiza durante la noche en ausencia de luz natural y artificial, la cual tiene como finalidad la conciliación del sueño y el mantenimiento del ritmo circadiano del mismo.

Al exponernos a esta luz emitida por pantallas, provocamos que la secreción de la hormona sea insuficiente generando una alteración en la conciliación del sueño. Es por ello, por lo que se recomienda evitar el uso de pantallas al menos 2-3 horas antes de irse a la cama, así como también mantener el dormitorio oscuro y en un ambiente tranquilo evitando la exposición a la luz natural y artificial.



Otra de las estrategias para mantener una adecuada higiene del sueño es evitar el consumo de bebidas que contengan cafeína (tales como el café, el té y bebidas energizantes), azúcares refinados y bebidas alcohólicas al menos 6 horas antes de la hora programada para dormir. Esto es debido a que el efecto que tienen el consumo de alimentos altos en cafeína y azúcares es un efecto estimulante sobre el sistema nervioso promoviendo la vigilia y afectando el flujo sanguíneo cerebral y la presión arterial.

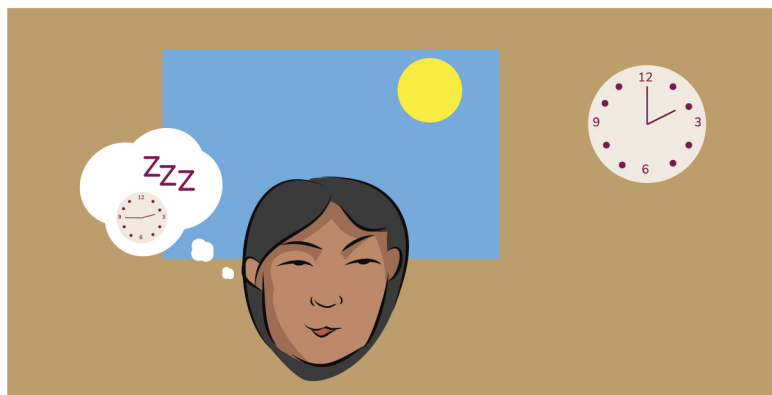




Por otro lado, una de las recomendaciones para tener un adecuado patrón del sueño es organizar el lugar donde se duerme. Cosas tan simples como tener un dormitorio con una temperatura adecuada, buena ventilación en un ambiente tranquilo, aislado del ruido permiten mejorar la conciliación del sueño y el mantenimiento de éste. De igual forma, otros factores como reservar la cama para dormir y evitar su uso para el trabajo, así como también, instaurar horarios para acostarse y levantarse a la misma hora y el uso de ropa de cama cómoda tienen un impacto positivo para el mantenimiento de una adecuada higiene del sueño.



De igual forma, el mantenimiento del ciclo del sueño-vigilia también está enfocado en evitar las siestas y en caso de que se realicen, que éstas tengan una duración menor de 45 minutos evitando alterar los patrones de sueño.



Si bien es cierto que es importante enfocarse en dormir lo suficiente para llevar una vida saludable, hay que recalcar que horas de sueño excesivas según la edad en la que nos encontremos también puede ser nocivo, afectando la calidad de vida de las personas. Es por ello que para los adultos se ha recomendado tener de 7 a 9 horas de sueño, siendo suficiente para mantener las actividades diarias, recordando que un exceso de sueño (hipersomnía) tiene efectos negativos sobre la salud similares a la falta del mismo (insomnio).



Finalmente, si logramos implementar cada una de las estrategias aquí expuestas podemos ayudar a preservar nuestro ciclo del sueño, y con ello preservar nuestra salud ya que el sueño hace parte de uno de los hábitos más importantes para tener una vida saludable.

#### 2.4.4. El tabaquismo.

Para empezar, ¿Sabes qué es el tabaquismo y cómo impacta en la salud?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

El tabaquismo hace referencia al hecho de fumar cigarrillos, tabaco u otras sustancias que se inhalan por la vía respiratoria. Este es un tema importante ya que el tabaquismo causa el 50% de todas las muertes evitables en fumadores, la mitad de ellas por enfermedades cardiovasculares.

Una persona que fuma durante toda su vida tiene un 50% de probabilidad de fallecer debido al tabaquismo y, en promedio, experimentará una reducción de aproximadamente 10 años en su esperanza de vida saludable. Es importante destacar que los fumadores mayores de 50 años enfrentan un riesgo cardiovascular que es 5 veces mayor en comparación con aquellos que no fuman. Estas cifras resaltan el significativo impacto negativo que el hábito de fumar puede tener en la salud y la longevidad, subrayando la importancia de abordar y dejar este comportamiento para mejorar la calidad y duración de la vida.

El tabaquismo de larga duración es más nocivo para las mujeres que para los hombres. En el mundo, junto con la hipertensión arterial, el tabaquismo es el principal factor de años de vida que una persona puede perder por discapacidad dado el impacto que tiene en la salud.

También existe el tabaquismo pasivo el cual consiste en estar en exposición al humo de cigarrillo o tabaco pese a que no hacerlo directamente, es decir, si tu amigo fuma a tu lado eres



un fumador pasivo y esto también se asocia con un aumento del riesgo cardiovascular. Ciertos tabacos sin combustión también se asocian con un aumento del riesgo cardiovascular. No solo se incrementa el riesgo cardiovascular con el tabaquismo, también se ha asociado con el desarrollo de muchas otras enfermedades de gran impacto en salud pública, como cáncer (cualquier tipo de cáncer, especialmente pulmón, lengua y garganta) y enfermedades reumatológicas (como lupus eritematoso sistémico o esclerosis sistémica).

¡Deja el cigarrillo y vive más sano!

## 2.5 ¡Vamos a practicar!

Marca con una X cuáles de los siguientes hábitos son saludables:

- \_\_\_ Consumir una dieta equilibrada.
- \_\_\_ Dormir hasta tarde.
- \_\_\_ Realizar actividad física.
- \_\_\_ Comer todo lo que se pueda.
- \_\_\_ Evitar hábitos tóxicos como fumar, consumir drogas, tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- \_\_\_ Discutir con la familia, mantener altos niveles de estrés.
- \_\_\_ Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- \_\_\_ Sobreesfuerzo del cuerpo en el trabajo.

Alberto es un hombre de 42 años que tiene un índice de masa corporal de 32. Trabaja 8 horas al día y suele verse estresado en ocasiones.

¿Qué enfermedades podría sufrir Alberto por su peso actual y estilo de vida? ¿Qué recomendaciones le darías a Alberto para reducir el riesgo de contraer estas enfermedades?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# Capítulo 3: Trabajamos el tema en nuestra comunidad.

## 3.1. Pedagogía en salud “Habilidades del Gestor en la promoción comunitaria”.

¡La mejor forma de cuidar de la salud de nuestra comunidad es a partir de la pedagogía en salud! Así, podemos fortalecer la confianza, conocimientos y recursos de las personas para tomar responsabilidad en su propio cuidado. Como Gestores de Bienestar podemos tener muchas oportunidades para compartir e intercambiar ideas con otras personas de la comunidad.

Te invitamos a analizar la siguiente frase e imagen:

**OPORTUNIDADES PARA COMPARTIR E INTERCAMBIAR IDEAS  
CON LA GENTE DE NUESTRAS COMUNIDADES**

Nosotros los Gestores de Bienestar podemos buscar maneras de . . .

Ayudar a las familias de los enfermos a encontrar maneras de cuidarlos mejor y de prevenir enfermedades parecidas en el futuro.		Ayudar a organizar juntas de la comunidad para discutir problemas locales. Animar a otros a hacerse "líderes de salud".	
Ayudar a las madres a encontrar maneras de proteger su propia salud y la de sus hijos.		Intercambiar ideas e información con parteras, hueseros, sobadores y curanderos tradicionales.	
Interesar a los escolares (y a los que no asisten a la escuela) en aprender a responder a las necesidades de salud de sus hermanos menores.		Hablar con los grupos juveniles y los campesinos sobre posibles maneras de mejorar sus cosechas o de defender sus tierras y sus derechos.	

Esta lista es solo un principio. Como Gestores de Bienestar podemos pensar en otras posibilidades.

¡Escribe algunas más que se te ocurran!

.....

.....

.....

.....

.....

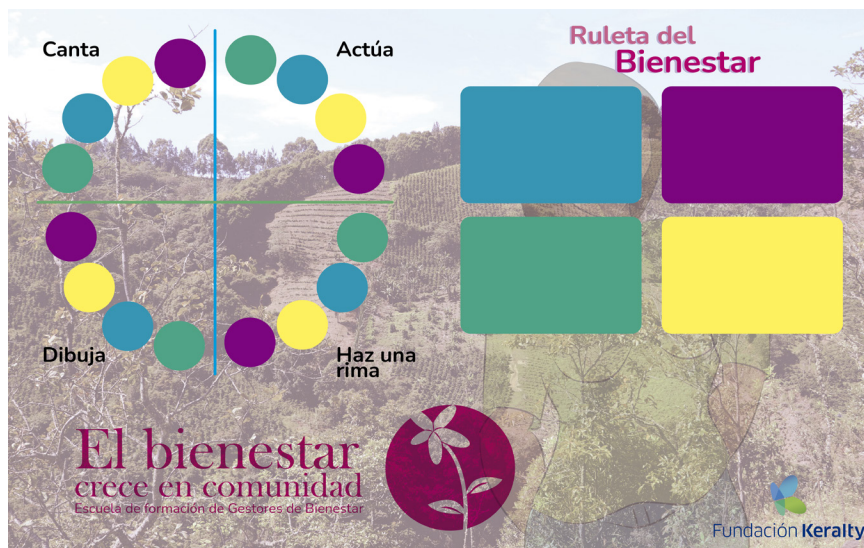


### 3.2. Juego Ruleta del Bienestar.

En esta ocasión te proponemos el juego como una forma de pasar tiempo divertido en familia y aprender sobre salud sexual y reproductiva, salud materno-infantil, pedagogía en salud y plantas medicinales.

#### Juego

Para comenzar la partida de la ruleta se colocan las cartas del color correspondiente boca abajo en cada recuadro. Luego, cada uno de los participantes gira el ... y al detenerse en un color el participante debe tomar una de las tarjetas correspondientes. Esta tendrá una pregunta que él debe cantar, actuar, dibujar o rimar según la parte del círculo en la que se detenga.





¿Cuáles son las principales enfermedades crónicas que podemos encontrar en nuestra comunidad?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Por qué son importantes los hábitos de vida saludable en nuestra comunidad? ¿Por qué es importante crear estrategias para promoverlos en nuestra vida diaria?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué experiencias has tenido con los juegos para compartir el tema con tu comunidad?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Esperamos vernos pronto para seguir compartiendo estos espacios de aprendizaje en la escuela de formación en salud Construyendo bienestar para estar saludables**



## Referencias.

Ámbito jurídico (2018). 15 barreras que encuentran las mujeres para acceder al aborto legal. Consultado en <https://www.ambitojuridico.com/noticias/general/constitucional-y-derechos-humanos/15-barreras-que-encuentran-las-mujeres-para>

Borras, E. (2015). Cambios emocionales en el embarazo. Consultado en <https://www.psyciencia.com/cambios-emocionales-en-el-embarazo/#:~:text=Los%20cambios%20de%20humor%2C%20del,la%20mujer%20va%20a%20enfrentarse>.

Burns, A., Lovich, R., Maxwell, J., y Shapiro, K. (1999). Donde no hay doctor para mujeres: Una guía a la salud para las mujeres. Berkeley, Estados Unidos: Hesperian.

Cepeda, A. (2019). Entre chinchorros y camillas de parto. Relatos sobre el cuidado de la salud en el embarazo, parto y posparto de mujeres indígenas wayuu del Corregimiento de Nazareth en la Alta Guajira. (Tesis de pregrado de sociología). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Decreto Número 1543 de 1997. Por el cual se reglamenta el manejo de la infección por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), el Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) y las otras Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Bogotá, Colombia, 12 de junio de 1997. Consultar en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-1543-de-1997.pdf>

Fundación Universitaria Sanitas. (2020). Salud sexual y reproductiva. Programa Familias Saludables. Bogotá: E-Sanitas.

Gómez Muñoz, M; Gómez Rincón, J; Munive, A; Cano Gutierrez, C; Coral Alvarado, P; Coronell Rodríguez, W; Jorge Cortés Luna, Mónica Duarte Romero, Natalia Londoño Palacio, Ivette Maldonado Chaya, Ana Cristina Palacio Eastman, Alexandra Porras Ramirez (2016). Guías para la inmunización del adolescente y adulto en Colombia. Documento de actualización. Consultado en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0123939216300285>



González-Valcárcel, M., Raynero Mellado, R., y Caballero Martín, S. (2019). Ictericia neonatal. *Pediatría Integral*; XXIII (3): 147–153. Consultado en <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2019-05/ictericia-neonatal-2/>

Healthychildren. (2015). Tratamiento para el dolor de los senos. Consultado en <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/Treating-Breast-Pain.aspx>

Herrera-Cuenca, M. (2018). Mujeres en edad fértil: Etapa crucial en la vida para el desarrollo óptimo de las futuras generaciones. *Anales Venezolanos de Nutrición*, Volumen 30, N 2. pp. 112 - 119. Consultado en <https://www.analesdenutricion.org/ediciones/2017/2/art-5/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,embarazos%20producto%20de%20diferentes%20circunstancias>.

Instituto del Caribe de Altos Estudios. (2018). Círculo Seguro. Más planificación, menos preocupación. Consultado en [https://issuu.com/icaeproyectos/docs/cartilla\\_para\\_la\\_prevencio\\_n\\_y\\_prom](https://issuu.com/icaeproyectos/docs/cartilla_para_la_prevencio_n_y_prom)

Lagos, E., Ossa, X., Bustos., L., y Orellana, J. (2011). Índices antropométricos para la evaluación de la embarazada y el recién nacido: cálculo mediante tablas bidimensionales. *Rev. chile. obstet. ginecol.* v.76 n.1 Santiago. Consultado en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75262011000100006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262011000100006)

Medlineplus. (2020). Ictericia del recién nacido. Consultado en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001559.htm#:~:text=Prevenci%C3%B3n&text=En%20los%20reci%C3%A9n%20nacidos%2C%20cierto,los%20beb%C3%A9s%20en%20mayor%20riesgo>.

Ministerio de Salud y Proyección Social. (2016). Esquema nacional de vacunación. Consultado en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/PAI/ficha-vacunas-cara-a-b.pdf>

PAHO. (s.f.). Guía de prevención del embarazo en adolescencia en Guatemala. Consultado en [https://www.paho.org/gut/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_](https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_docman&view=download&category_)



slug=publications&alias=618-guia-de-prevencion-del-embarazo-en-la-adolescencia-en-guatemala&Itemid=518

Paris, E. (s.f.). Cómo prevenir infecciones vaginales durante el embarazo. Consultado en: <https://www.bebesymas.com/embarazo/como-prevenir-infecciones-vaginales-durante-el-embarazo#:~:text=Procuramos%20no%20utilizar%20jabones%20agresivos,vulva%20tambi%C3%A9n%20propicia%20las%20infecciones.>

Resolución 2465 de 2016 [Ministerio de Salud y Protección Social]. Por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad y gestantes adultas y se dictan otras disposiciones. 14 de junio de 2016. Consultado en <https://docplayer.es/21767746-Ministerio-de-salud-y-proteccion-social.html>

Rosado, J. (2017). Farmacopea Guajira. Mitos, tradiciones y saberes de los wayuu. Riohacha, Colombia: Universidad de la Guajira [2da edición].

UNFPA. (2016). Salud sexual y reproductiva. Consultado en <https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva>

UNFPA. (2017). Determinantes sociales de las desigualdades en salud materna y neonatal en las comunidades indígenas Arhuaca y Wayuu. Consultado en <https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/eterminantesMortalidadMaternalIndi%CC%81gena-3-7-19.pdf>

Werner, D., Thuman, C., & Maxwell, J. (2012) Donde no hay doctor: una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos. Berkeley, Estados Unidos: Hesperian.

WHO. (2002). Healthy Environments for Children - Initiating an Alliance for Action. World Health Organization, Geneva.

WHO. (2013). Recomendaciones de la OMS para la prevención y el tratamiento de la preeclampsia y eclampsia. Consultado en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/119742/WHO\\_RHR\\_14.17\\_spa.](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/119742/WHO_RHR_14.17_spa.)



FC10F1EAD93B7509602AB2FDCB4DE040?sequence=1

WHO. (s.f.) Salud materna. Consultado en [https://www.who.int/topics/maternal\\_health/es/](https://www.who.int/topics/maternal_health/es/)







Sabemos que asumir el liderazgo en una comunidad no es una tarea sencilla, se requiere un corazón valiente y muy bondadoso para brindar de forma desinteresada todo lo que esté a nuestro alcance por el bienestar de otros.

Confiamos en ese corazón y ese fuego generoso que está dentro de ti. Por eso, queremos compartirtte algunas ideas valiosas a las que siempre puedes volver cuando el camino no sea tan claro.