



**Universidad**  
Zaragoza



**Universidad de Zaragoza**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Enfermería***

Curso Académico 2013 / 2014

**TRABAJO FIN DE GRADO**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN AUTOCUIDADOS PARA  
ADOLESCENTES CON CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO

**Autor/a:** MARCO ESPINOSA, Carmen

**Tutor:** BERNUÉS VÁZQUEZ, Luis

## **ÍNDICE**

1.-RESUMEN	3
2.-INTRODUCCIÓN	4
3.-OBJETIVOS	7
4.-METODOLOGÍA	8
5.-METODOLOGÍA DEL PROGRAMA	10
6.-DESARROLLO	11
7.-CONCLUSIONES	19
8.-BIBLIOGRAFÍA	20
9.-ANEXOS	23

**RESUMEN:** El aumento de las prácticas sexuales de riesgo entre los adolescentes relacionadas con una disminución en la edad de inicio de las relaciones sexuales, el aumento de la promiscuidad, la mala utilización de los métodos anticonceptivos y la realización de diferentes prácticas sexuales bajo los efectos del alcohol y drogas, parece estar íntimamente relacionado con el incremento de los problemas de Salud en los jóvenes, tales como embarazos no deseados, abortos y transmisión de infecciones sexuales.

La falta de información o incluso la falta de accesibilidad a ésta produce que los adolescentes desarrollen dichas conductas insalubres.

El objetivo de este trabajo es crear un Programa de Autocuidados desde Atención Primaria, en el que se aporte a los adolescentes conocimientos acerca de sexualidad, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS) con el objetivo de desarrollar conductas saludables en este ámbito y en consecuencia disminuir la incidencia de dichos problemas.

**Palabras clave:** Autocuidados, Adolescentes, Sexualidad, Anticonceptivos, Infecciones de transmisión sexual, Educación Sexual.

**ABSTRACT:** The increase in unsafe sex among adolescents related to a decrease in the age at first sexual intercourse, increased promiscuity, poor use of contraception and performing various sexual practices under the influence of alcohol and drugs, seems to be closely related to the increase of health problems in young people, such as unwanted pregnancies, abortions and sexually transmitted infections.

The lack of information or even the lack of accessibility to this place that teens develop these unhealthy behaviors.

The objective of this work is to create a Self-Care Program for Primary Care, in which contribution to knowledge about adolescent sexuality, unwanted pregnancies and sexually transmitted infections (STIs) in order to develop healthy behaviors in this area and consequently decrease the incidence of these problems.

**Key words:** Self-Care, Teenagers, Sexuality, Contraception, Sexually Transmitted Infections, Sexual Education.

## **INTRODUCCIÓN**

“El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismo para mantener, la vida, la salud y el bienestar”. El trabajo de enfermería constituye un eslabón fundamental a la hora de promover estrategias de intervención donde la población sea la protagonista en la resolución de sus problemas. (1,2)

El incremento de una población joven en las últimas décadas ha dado lugar a diversos problemas de salud pública, entre ellos los *problemas de educación sexual* que afectan en gran medida a los adolescentes de países en vías de desarrollo. (3)

Cuando hablamos de adolescentes la tarea de establecer en ellos ideas de autocuidado se vuelve complicada. La adolescencia es una etapa donde se trata de alcanzar la independencia y la madurez personal utilizando el conflicto como medio para sentirse independiente y lograr objetivos. (1,3,4)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa de la vida que transcurre entre los 10 y los 19 años y la juventud como el grupo de edad comprendido entre los 15 y los 24 años. En este ciclo se abre la puerta hacia el inicio de las relaciones sexuales, es entonces cuando los jóvenes comienzan a enfrentarse a situaciones de riesgo si la información que les llega no es la adecuada. Entre estas situaciones se encuentran los embarazos no deseados, abortos e infecciones de transmisión sexual (ITS) como el VIH-SIDA. (1,2,3,5,6)

Actualmente en España, la práctica de diferentes conductas de riesgo tales como la disminución de la edad en la que se inician las relaciones sexuales, el aumento en la promiscuidad de los adolescentes, el mal uso de los métodos anticonceptivos, las prácticas de sexo anal, oral y vaginal bajo los efectos de drogas y alcohol, etc. (7,8) han provocado que en la última década enfermedades como la *sífilis* o la *gonorrea*, que habían experimentado un descenso importante entre los años 1995 y 2003, aumenten notablemente alcanzando en 2010 la cifra más importante de los últimos ocho años, a excepción de un pequeño descenso producido en el año 2009, según lo recogido en el informe sobre “Enfermedades de

declaración obligatoria" (EDO) publicado por el Instituto de Salud Carlos III. Canarias, Madrid, Valencia, Asturias, Aragón y Andalucía son las comunidades que presentan una mayor tasa de contagios por cada cien mil habitantes. (9,10) (Anexo 1)

Otra de las ITS que produce gran preocupación epidemiológica es el VIH/SIDA que ha aumentado alarmantemente en las últimas décadas, se ha encontrado que los adolescentes son uno de los grupos con mayor vulnerabilidad de adquirirlo, por la presencia de múltiples conductas de riesgo, siendo el grupo de edad a nivel mundial con mayor número de casos diagnosticados de 15 a 24 años. (11)

Con respecto a los embarazos no deseados, nos basamos en la tasa de interrupción voluntaria del embarazo, declarada en el año 2012 por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad del Gobierno de España, dicha tasa es de un 12,95 por cada 1000 mujeres, podemos observar que ha aumentado considerablemente con respecto a la tasa existente en el año 2003 que era de 9,90 por cada 1000 mujeres y que ha sufrido un leve descenso con respecto al año 2011 cuya tasa era de 13,67 por cada 1000 mujeres. (12) (Anexo 1)

Como hemos comprobado tanto las cifras de contagio de enfermedades de transmisión sexual como el número de embarazos no deseados y abortos, han sufrido una gran elevación en los últimos años, para que todos estos problemas se reduzcan debemos hacer especial énfasis en la educación, ya que ésta permitirá que la población adolescente mejore la auto-gestión de su salud. (10,13,14).

Esta educación además de ser una tarea importante de enfermería, debe ser también impartida en el ámbito escolar y familiar, su objetivo es ayudar a desarrollar juicios y valores que orienten a los jóvenes hacia el autocuidado, dando a estos las competencias suficientes para que sean capaces de decidir sobre conductas sexuales y reproductivas saludables. (3)

Diversos estudios demuestran que el conocimiento actual de los adolescentes acerca del concepto de "relación sexual" no es el adecuado relacionando este únicamente con el aspecto biológico y no viéndolo de una

manera integral. (10) Cabe señalar también que un gran porcentaje de los adolescentes no conocen las diferentes alternativas que se ofrecen como método anticonceptivo, a excepción del preservativo que es prácticamente conocido por todos, aunque en gran parte de los jóvenes la falta de su uso no es percibida como una conducta de riesgo para la transmisión de ITS o la presencia de un embarazo no deseado. Podemos destacar que el sexo femenino tiene mayores conocimientos acerca de los métodos anticonceptivos (15). Otros estudios afirman que "el problema reside en la falta de motivación de los jóvenes para usar anticonceptivos por causas como: escasos recursos, pobre accesibilidad a los servicios de salud y diferencia de roles de género para tomar decisiones". (3)

Las ITS son conocidas por la mayoría de adolescentes, pero existen déficits en cuanto al conocimiento en sus medios de transmisión, por ejemplo, el sexo oral. (10,16)

Para finalizar debemos destacar la importancia que los adolescentes dan a los medios de comunicación tales como la televisión o internet a la hora de volcar sus dudas sobre sexualidad y métodos anticonceptivos, por lo que es imprescindible reforzar la importancia de la prevención de las conductas de riesgo sexual a estos niveles y empezar a plantearse estrategias de promoción de salud basadas en este campo, a través de comisiones de calidad que evalúen las diferentes webs y programas que dan información sexual. (13,17)

## **OBJETIVOS**

### OBJETIVO GENERAL:

- Desarrollar un Programa de educación en Autocuidados para adolescentes que les ayude a adquirir conocimientos saludables sobre sexualidad.

## **METODOLOGÍA**

Para desarrollar este Programa de educación en Autocuidados, en primer lugar se ha realizado una revisión bibliográfica a través de una búsqueda en las siguientes bases de datos: Dialnet, Scientdirect, PubMed, SciELO, Google Académico, Cuiden Plus; así como en las páginas webs oficiales del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Instituto de Salud Carlos III, para obtener datos estadísticos acerca de los problemas de salud causados por las prácticas sexuales de riesgo y definiciones estandarizadas del grupo de edad a estudiar.

También se han valorado los artículos de prensa de los últimos 5 años para ver la relevancia social.

Las palabras clave utilizadas para las diversas búsquedas han sido: "autocuidado" "adolescentes" "relaciones sexuales", "educación sexual", "anticonceptivos" "adolescentes", "sexualidad" "anticoncepción" "conducta sexual" , "sexualidad" and "prevención", "sexualidad juvenil", "NANDA" and "adolescentes", "Programa educación sexual" and "adolescentes".

Entre 12431 artículos encontrados al introducir las palabras clave en las bases de datos, hemos seleccionados 67 para ser leídos, descartando todos aquellos anteriores al año 2003; además se ha tenido en cuenta dos artículos publicados en 1997 y 1999 que han sido incluidos debido a la relevancia de la información que aportan al estudio. Por último, han sido discriminados todos aquellos que se alejaban de los objetivos del programa y de la temática tratada.

Finalmente hemos recogido en la Tabla 1 el número de artículos que se han tenido en cuenta de cada base de datos y cuáles han sido utilizados:

**Tabla 1. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

<b>Bases de datos</b>	<b>Artículos consultados</b>	<b>Artículos utilizados</b>
<b>SciELO</b>	2	1
<b>PubMed</b>	6	1
<b>Scientdirect</b>	4	1
<b>Dialnet</b>	19	2
<b>Cuiden Plus</b>	2	1
<b>Google Académico</b>	27	12
<b>Páginas web</b>	5	3
<b>Artículos de prensa</b>	2	1
<b>TOTAL ARTICULOS</b>	<b>67</b>	<b>22</b>
<b>LIBROS</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## **METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN AUTOCUIDADOS**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Conocer las consecuencias de unas prácticas sexuales de riesgo entre la población adolescente.
- Valorar los conocimientos iniciales de los adolescentes acerca de sexualidad, anticoncepción e ITS.
- Proporcionar información acerca de los diferentes tipos de anticonceptivos y su utilización.
- Fomentar el aprendizaje en los adolescentes sobre prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (vías de transmisión, tipos...).

### **CAPTACIÓN:**

Una vez recogida la información que pone de manifiesto la necesidad de implantar el programa de educación, hablaremos con los profesores del centro, los cuales harán llegar a los alumnos una hoja informativa. (Anexo 2)

### **CONTROLES PROGRAMADOS Y EPS (EDUCACIÓN PARA LA SALUD):**

La metodología que se seguirá a la hora de impartir las diferentes sesiones destinadas a la educación de los adolescentes se basa en un modelo biográfico. Se realizarán 4 sesiones con objetivos y contenidos específicos sobre sexualidad con la siguiente estructura: explicación de los objetivos, desarrollo y conclusiones de la sesión.

## DESARROLLO

### 1-. DIAGNÓSTICO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN AUTOCUIDADOS

Un aumento descontrolado en la transmisión de infecciones por vía sexual, así como en el número de embarazos no deseados y abortos entre la población adolescente actual en España, debido a la falta de información, la dificultad que puede existir para llegar a ésta, las falsas creencias, así como el inicio precoz de las relaciones sexuales, cada vez a edades más tempranas o la falta del uso de métodos anticonceptivos, nos hacen plantearnos la importancia de la creación de un Programa de educación en Autocuidados dirigido a esta población para disminuir los problemas de Salud Pública secundarios a estas conductas.

Para comenzar a elaborar el Programa de Autocuidados nos planteamos algunos **diagnósticos (NANDA)** principales que se recogen en la Tabla 2, junto a sus **intervenciones enfermeras (NIC)** que nos ayudarán a desarrollar nuestro programa y algunos de sus **objetivos (NOC)** (19,20):

**Tabla 2: NANDA, NIC y NOC.**

<b>DIAGNÓSTICOS (NANDA)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- (00099) Mantenimiento ineficaz de la Salud <b>r/c</b> afrontamiento individual ineficaz <b>m/p</b> antecedentes de falta de conductas de búsqueda de salud y conductas sexuales de riesgo.</li><li>- (00078) Gestión ineficaz de la propia salud <b>r/c</b> déficit de conocimientos <b>m/p</b> fracaso al emprender acciones para reducir los factores de riesgo.</li></ul>
<b>INTERVENCIONES (NIC)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enseñar estrategias que puedan utilizarse para resistir conductas insalubres o que entrañen riesgos.</li><li>- Animar al adolescente para que se implique activamente en las decisiones respecto a su propio cuidado de salud.</li><li>- Planificar clases de educación sexual para grupos de adolescentes.</li></ul>

<b>OBJETIVOS (NOC)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento: funcionamiento sexual</li> <li>- Conducta de búsqueda de Salud</li> </ul>
------------------------	--

## **2-. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN AUTOCUIDADOS**

### **CONTEXTO Y POBLACIÓN:**

El Programa de educación en Autocuidados que se pretende establecer se ha planeado desde el "Centro de Atención Primaria: Las Fuentes Norte" y está dirigido a un colectivo de estudiantes de entre 13-15 años, esta es la edad en la que comienzan a darse los cambios propios de la adolescencia y en la que estos mismos comienza a desarrollar su sexualidad y en consecuencia pueden poner en riesgo su Salud. Este grupo de edad corresponde a los estudiantes de 2º y 3º de la ESO.

El centro donde se va a realizar la intervención es el "IES Pablo Serrano", situado en el barrio de Las Fuentes en Zaragoza (éste es un barrio antiguo con una alta tasa de inmigración y diversidad cultural), donde se nos facilita la información necesaria y que recogemos en la Tabla 3.

**Tabla 3: DATOS DE LA POBLACIÓN DIANA.**

<b>ENCUESTA CENSAL</b>	Realizada a los alumnos de 2º de la ESO revela nivel eco-socio-cultural <b>MEDIO-BAJO</b> con respecto al resto de Aragón.
<b>TASA DE EMBARAZOS DEL CENTRO</b>	<b>De 1 a 2 EMBARAZOS ANUALES.</b> Mayor frecuencia en los cursos de 2º-3º de ESO.
<b>DISPOSICIÓN DE LOS ALUMNOS INCLUIDOS EN EL PROGRAMA</b>	2º ESO: 4 CLASES COMPUESTAS DE 23-25 ALUMNOS  3º ESO: 3 CLASES COMPUESTAS DE 25-28 ALUMNOS

### **INFORMACIÓN QUE RECIBEN LOS ALUMNOS ACTUALMENTE**

- 1- "Aparato reproductivo y reproducción" Tema incluido en el manual de 3º de ESO impartido por el profesor de biología del centro.
- 2- "AMALTEA" empresa privada contratada por el centro. Organiza sesiones de educación sexual para 2º de ESO y 1º de Bachillerato impartidas por sexólogos a lo largo de una semana.

**RECURSOS:** Para llevar a cabo las diferentes sesiones necesitaremos infraestructuras: un proyector, pantalla para proyecciones, pizarra, rotulador vileda, urna o caja, ordenador con internet; y medios materiales: folios, bolígrafos, preservativos.

### **COSTE ESTIMADO:**

- Infraestructuras: Incluidas en el centro.
- Medios materiales:
  - Folios/Fotocopias: 50 euros.
  - Preservativos: 144 euros.

**TOTAL DEL COSTE ESTIMADO: 144 + 50 = 194 euros**

### **ESTRATEGIA:**

- LUGAR: Salón de actos del "IES Pablo Serrano"
- EQUIPO DOCENTE: Enfermera cualificada del "Centro de Atención Primaria: Las Fuentes Norte", en colaboración con la matrona del mismo Centro de Salud, y con la ayuda en la organización de los tutores responsables de los cursos a los que se va a impartir la educación para la Salud.
- ESTRUCTURA Y MODELO: La estructura de las diferentes sesiones constará de una breve descripción de los objetivos y materiales a

utilizar en cada una de ellas, el desarrollo y una breve conclusión en la que participarán también los alumnos, diversos estudios están de acuerdo en que esta es la mejor manera de incluir a los propios participantes en su educación. (21) Además se crearán equipos mixtos dentro de cada curso para que se genere debate a la hora de opinar y que queden cubiertas el mayor número de dudas posibles. (22)

Seguirá un modelo biográfico basado en "la libertad personal, sin obviar la participación de la sociedad de la que la escuela forma parte, y que propugna valores como la ética del consentimiento, la igualdad entre los sexos, la lealtad interpersonal, el placer compartido, la responsabilidad compartida, la autonomía emocional y la igualdad de las distintas orientaciones sexuales." (23)

**CRONOGRAMA:** Las sesiones se desarrollarán a lo largo de dos semanas, con un total de dos sesiones por semana de una hora cada una de ellas. Las sesiones se impartirán el mismo día para 2º y 3º de ESO, pero en diferente horario, coincidiendo éste con las horas de biología y tutoría de cada grupo.

Tras revisar diferentes Programas de Educación Sexual comprendemos que la duración de las sesiones debe ser aproximadamente de una hora. (21,22)

**SESIONES:** Se realizará un total de 4 sesiones, cada una de ellas con un objetivo concreto:

1. Valoración inicial
2. ITS y embarazo no deseado
3. Anticoncepción
4. Evaluación

### **3-. EJECUCIÓN**

#### **ACTIVIDADES**

##### Sesión 1 o "Valoración de los conocimientos iniciales"

**Objetivo:** Valorar los conocimientos de los adolescentes con respecto a las relaciones sexuales y la sexualidad. Identificación de falsos mitos. Duración 1 hora.

En primer lugar presentaremos el programa de educación que vamos a desarrollar a lo largo de las 4 sesiones para que los alumnos se relajen y disminuyan la ansiedad, explicaremos los objetivos, las actividades que vamos a realizar y quienes somos. Para realizar esta breve presentación dispondremos la clase formando un círculo con las sillas para fomentar la cercanía entre el grupo y con el propio educador. (21,22)

Para adentrarnos en el tema a tratar repartiremos una encuesta (Anexo 3) a cada uno de los alumnos, en la que deben contestar con verdadero o falso a una serie de premisas y mitos, la encuesta será anónima y animaremos a los alumnos a que contesten sin ningún miedo ya que esto nos servirá para identificar los aspectos más desconocidos.

Una vez realizada la encuesta haremos varios equipos mixtos formados por un número de 8 a 10 alumnos, iremos leyendo cada premisa de la encuesta, cada equipo debe consensuar entre ellos si creen que es verdadera o falsa y porqué y posteriormente se pondrán las diferentes ideas y argumentos en común. La idea final de esta sesión es generar debate y fomentar la participación y el dialogo entre los alumnos, despertar dudas y curiosidades entre ellos, así como la aparición de falsas creencias. (23) Todas las ideas y dudas las apuntaremos en la pizarra y el portavoz de cada equipo en un folio para resolverlas en las próximas sesiones. Es importante que cada grupo apunte también las ideas en el folio para poder reutilizarlas posteriormente. (22)

## Sesión 2 o "Infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados"

**Objetivo:** Aumentar los conocimientos acerca de los diferentes tipos de infecciones de transmisión sexual (tipos y vías de transmisión) y embarazos no deseados. Desmitificación de falsas creencias. Duración 1 hora.

Para comenzar con la materia de la sesión proyectaremos una tabla con 3 de las ITS que han aumentado su incidencia notablemente en las últimas décadas: *Sífilis, Gonorrea y VIH (SIDA)*. (9,10,11) (Anexo 4)

Explicaremos los diferentes aspectos de estas enfermedades y haremos una breve descripción de otras ITS tales como: herpes genital, hepatitis B, virus del papiloma humano y mononucleosis o enfermedad del beso. Haremos especial hincapié en las formas de transmisión y en la manera de evitarlo reduciendo la promiscuidad y utilizando métodos de barrera. (21)

Posteriormente explicaremos los diferentes aspectos que pueden dar lugar a un embarazo no deseado y sus consecuencias, proyectaremos un video explicativo, donde se expone de manera didáctica algunas de las prácticas sexuales que pueden dar lugar a un embarazo no deseado y se describirá brevemente el proceso de implantación. El objetivo del video es llamar la atención de los jóvenes y reforzar los conocimientos. (Anexo 5)

Al final de esta sesión realizaremos un juego elaborado para este programa cuyo objetivo es valorar los conocimientos de los alumnos. Utilizando los equipos de la sesión anterior se le repartirá a cada equipo una tarjeta con una determinada enfermedad sexual, otros equipos tendrán tarjetas que pondrá "sano", nosotros iremos eligiendo un equipo de los que tiene ITS y otro de los que tiene la tarjeta "sano" de una urna sacaremos un tipo de práctica sexual o contacto corporal y ellos deben consensuar si el equipo sano podría infectarse o no.

### Sesión 3 o "Anticoncepción" (Anexo 6)

**Objetivo:** Informar a los adolescentes acerca de las diferentes alternativas anticonceptivas que existen. Explicar el uso del preservativo. Duración 1 hora aproximadamente.

Esta sesión será impartida por la matrona del centro de salud que forma parte de nuestro equipo docente.

La matrona llevará a la sesión diferentes tipos de métodos anticonceptivos de muestra para que ellos puedan verlos y manipularlos: preservativo femenino y masculino, DIU, blíster de anticonceptivos, diafragma... Explicará la diferencia que existe entre ellos y cual es más apropiado para unas etapas de la vida y porqué.

Explicará las falsas creencia acerca del coito interrumpido, temperatura basal, etc. Y pondrá de manifiesto que no se consideran métodos anticonceptivos fiables.

Al final de la sesión se proyectará un video para recopilar la información que ha sido explicada previamente. (Anexo 7) y se repartirá un preservativo masculino a cada uno de los alumnos acompañados de un folio con la explicación paso a paso de cómo utilizarlo. (21) (Anexo 8)

### Sesión 4 o "Evaluación"

**Objetivo:** Valorar los conocimientos aprendidos por los estudiantes. Duración 1 hora.

En esta última sesión recuperaremos las ideas que surgieron el primer día a través de la encuesta (Anexo 3) que realizamos e intentaremos responder entre todos correctamente a las diferentes premisas fomentando el debate y el diálogo entre los alumnos. (21,22)

Para finalizar con el programa entregaremos a los alumnos folios para que apunten las ideas principales que han aprendido y se les indicará que al final del folio pueden poner propuestas para mejorar las sesiones.

#### **4-. EVALUACIÓN**

La evaluación de cada sesión se realizará al final de la misma anotando una serie de conclusiones por grupos que nos ayudarán a saber cuáles han sido los conceptos aprendidos y si han sido entendidos, además de la realización de diversos juegos que han sido explicados a lo largo del desarrollo.

La evaluación del programa la realizaremos utilizando como indicador la encuesta de la primera sesión que se volverá a realizar en la última para comprobar que los conceptos han sido entendidos y poder detectar aquellos aspectos susceptibles de mejora.

## **CONCLUSIONES**

La aplicación de este Programa de Educación para la Salud busca conocer cuál es la información sobre salud sexual que llega habitualmente a los adolescentes y cuáles son los conocimientos iniciales que poseen estos.

Se comprueba que la información es insuficiente (1,5,6,13,15) lo que repercute en la Salud y para mejorar los autocuidados se debe poner en marcha un Programa de educación con el objetivo de que los adolescentes adquieran conocimientos para desarrollar conductas saludables en este aspecto.

Tras la implantación del Programa propuesto se comprobará que los adolescentes habrán aumentado sus conocimientos acerca de embarazos no deseados, abortos e ITS y conocerán los diferentes métodos de anticoncepción y su modo de utilización, la integración de estos conocimientos en los jóvenes servirán como prevención y por lo tanto se reducirá la incidencia del número de abortos, embarazos no deseados e ITS.

La realización de Programas de educación en autocuidados es un papel relevante en la enfermería de Atención Primaria, puesto que resulta esencial a la hora de prevenir los diferentes Problemas de Salud que existen en la actualidad.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Fajardo-Villaruel A. Estrategia de intervención para el cuidado de los/as adolescentes en salud sexual y reproductiva. Policlínico "Dr. Carlos J. Finlay". Marianao, 2009. Enfermería Global [internet] 2011 Ene. [consulta el 4 de Marzo de 2014] 21: 1-12. Disponible en: URL:[www.um.es/eglobal/](http://www.um.es/eglobal/)
2. Ramirez-Alvarez G, Martinez-Rosas AM, Martinez-Ruiz C. Capacidades de autocuidado para la prevención del VIH en adolescentes. Unidad docente multidisciplinaria de ciencias de la salud y trabajo social. Facultad de enfermería. Universidad Veracruzana. 2011 Jul.
3. Ospina-Muñoz DE, Gómez-Gómez MM, Carrillo-Pineda M. ¡Cuídese, no meta la pata! Sexualidad juvenil en escolares de Medellín (Colombia). Index Enferm (Gram) 2013; 22(4): 228-232
4. Oltra-Rodríguez E, Riestra-Rodríguez R, Chamizo-Vega C, González-Pisano AC, González-Pisano M, Mirón-Ortega M<sup>ª</sup>D et al. ¿Qué experiencias, actitudes y comportamientos tienen los adolescentes españoles ante la contracepción?. Cultura de los Cuidados. 2003; 14: 59-69
5. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Salud de los adolescentes. 2014. [consulta el 23 de Febrero de 2014] Disponible en: URL: [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/es/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)
6. Andino N. Salud y estilos de vida saludables de los y las jóvenes adolescentes. UNFPA. FNUAP. 1999; 12:1-19.
7. Ingrid-Leal F, Electra-González A, Temístocles-Molina G. Consejería para uso de condón basada en etapas del cambio en un centro de atención a adolescentes. Cuad Méd Soc (Chile). 2011. 51(1):29-35.
8. García-Vega E, Menéndez-Robledo E, Fernández-García P, Cuesta-Izquierdo M. Sexualidad, Anticoncepción y Conducta Sexual de Riesgo en Adolescentes. International Journal of Psychological Research. 2012; 5(1): 79-87.
9. Las enfermedades de transmisión sexual se han disparado en España en los últimos ocho años. [Internet] Forumlibertas.com. 2011. [consulta el 23 de Febrero de 2014] Disponible en:

URL:[http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id\\_noticia=19756](http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=19756)

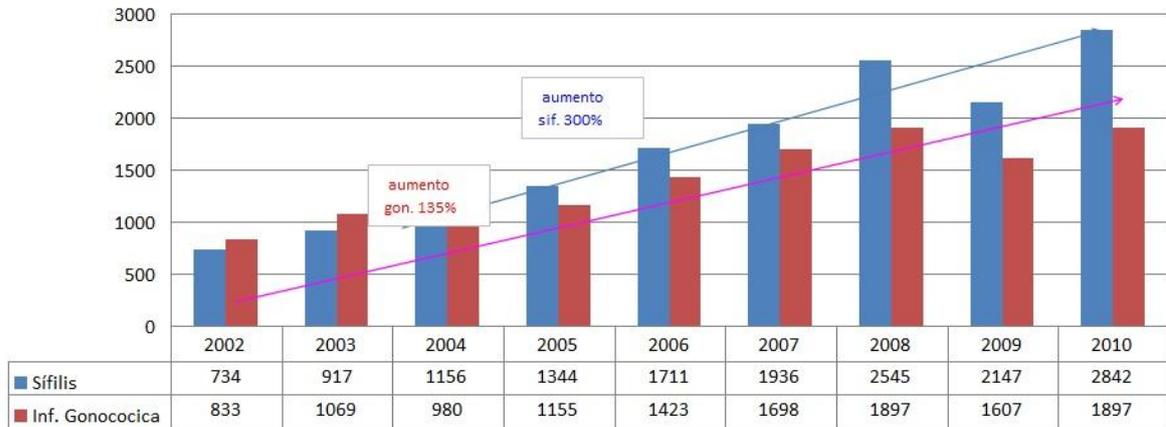
10. Instituto de Salud Carlos III. [Internet] Resultados de la vigilancia epidemiológica de las enfermedades transmisibles. Informe anual. Año 2011. [consulta el 8 de Marzo de 2014] Disponible en:<http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-servicios-cientifico-tecnicos/fd-vigilancias-alertas/fd-enfermedades/RENAVE INFORME ANUAL 2011.pdf>
11. Fernanda-Uribe A, Valderrama L, Sanabria AM, Orcasita L, Vergara T, Pontificia Universidad Javeriana Cali-Colombia. Descripción de los conocimientos, actitudes, susceptibilidad y autoeficacia frente al VIH/SIDA en un grupo de adolescentes colombianos\*. Pensamiento Psicológico. 2009; Vol.5, 12:29-44.
12. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Internet] Salud Pública. Prevención y Promoción. Interrupción Voluntaria del Embarazo [consulta el 8 de Marzo de 2014] Disponible en: URL: [http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/embarazo/tablas\\_figuras.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/embarazo/tablas_figuras.htm)
13. Mendoza-Salazar M, Salazar-González CB, Sociocultura del adolescente y autocuidado en la prevención del SIDA. Facultad de enfermería. Universidad autónoma de Nuevo León. 1997.
14. Sevilla-González DN, Yamberlá-González CO. La educación sexual y su incidencia en los embarazos prematuros de las estudiantes de los décimos grados A, B y C de educación general básica superior del colegio de bachillerato "María Natalia Vaca", del cantón Ambato, provincia de Tungurahua. Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Educación Básica. Facultad de ciencias humanas y de la educación. Universidad técnica de Ambato. Ambato-Ecuador. 2013.
15. Rodríguez-Cabrera A, Sanabria-Ramos G, Contreras-Palú E, Perdomo-Cáceres B. Estrategia educativa sobre promoción en salud sexual y reproductiva para adolescentes y jóvenes universitarios. Revista Cubana de Salud Pública. 2013; 39(1) 161-174.

16. Failde-Garrido JM, Lameiras-Fernández M, Bimbela-Pedrola JL. Prácticas sexuales de chicos y chicas españoles de 14-24 años de edad. GacSanit. 2008; 22(6): 511-9.
17. Juncos-Anós E, Martín-Perpiñán C, Garcías-Mañas A, Pastor-Ortiz F. Salud sexual y reproductiva a través de internet. Análisis de una web dirigida a jóvenes y adolescentes. 2008: 445-452.
18. Rodriguez MGS, Cosentino SF, Rossetto M, Maia KM, Pautz M, Silva VC. Talleres educativos en sexualidad del adolescente: la escuela como escenario. Enferm. glob. [Internet]. 2010 Oct [consulta el 15 de Marzo de 2014] ; (20). Disponible en: URL: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/111101>
19. Plaza del Pino FJ, Martínez-Gálvez L, Plaza del Pino M<sup>ª</sup>D. Taxonomía NANDA, NIC y NOC en el Trabajo de Enfermería con Adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Enfermería Docente 2007; 86: 31-35.
20. Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y clasificación: 2009-2011. NANDA International. Elsevier; 2011.
21. ¡Conócete, va por tu cuenta! [Internet] Programa de Educación Sexual para jóvenes. Manual para facilitadoras. [consulta el 15 de Abril de 2014] Disponible en: URL: [http://construyendo-un-mundo-mejor-en-familia.bligoo.es/media/users/24/1210795/files/350434/manual\\_de\\_sexualidad\\_para\\_jovenes.pdf](http://construyendo-un-mundo-mejor-en-familia.bligoo.es/media/users/24/1210795/files/350434/manual_de_sexualidad_para_jovenes.pdf)
22. Programa de Educación para la salud. Módulo 3. Sexualidad. [Internet]. Madrid: Departamento de Reinserción; 2006. [consulta el 15 de Abril de 2014] Madrid Salud. Instituto de adicciones. Disponible en: URL: <http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones/Folletos/Folletos%20IA/Documentos%20tecnicos/mod1.pdf>
23. Lena-Ordoñez A, González-Suárez A, Fernández-Fernández AB, Blanco-Orviz AG, Fernández-García AI, Suárez-Suárez AM et al. "Ni Ogros Ni Princesas". Guía para la Educación afectivo-sexual en la ESO. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Asturias. 2006.

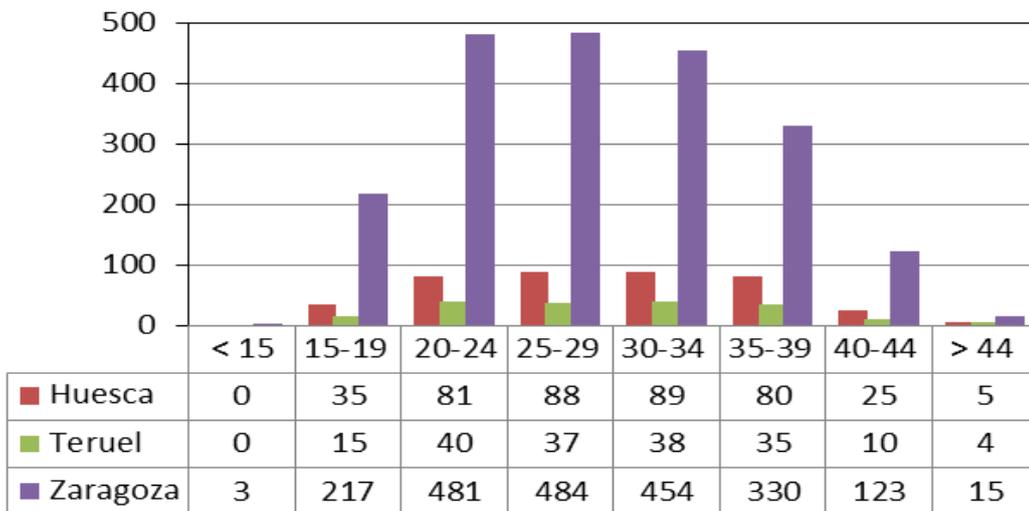
## ANEXOS

### -Anexo 1:

#### nº casos en España



#### Ejemplo CCAA: Interrupción Voluntaria del Embarazo por grupos de edad 2012 en Aragón



-Anexo 2

## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN AUTOCUIDADOS PARA ADOLESCENTES CON CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO**

Con objeto de incrementar los conocimientos de los alumnos del "IES PABLO SERRANO" en materia de sexualidad y anticonceptivos, se propone desde el Centro de Atención Primaria "LAS FUENTES NORTE" la participación de los alumnos de 2º y 3º de ESO en un programa de educación de esta materia que se realizará el próximo mes a lo largo de dos semanas y tendrá lugar en las horas de biología y tutoría bajo la supervisión de los correspondientes tutores y cuyas sesiones serán impartidas por enfermeras cualificadas.

### **El programa constará de las siguientes sesiones:**

- **Sesión 1: Valoración de los conocimientos**  
En esta primera sesión presentaremos el programa a los alumnos y se hará una primera toma de contacto.
- **Sesión 2: Infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados**  
Esta sesión servirá para aportar a los adolescentes conocimientos acerca de las consecuencias que llevan consigo las prácticas sexuales de riesgo.
- **Sesión 3: Anticoncepción**  
La matrona correspondiente al Centro de Salud dirigirá esta sesión con el objetivo de que al finalizar la charla los alumnos conozcan las distintas posibilidades de anticoncepción disponibles en la actualidad.
- **Sesión 4: Evaluación**  
Para finalizar se evaluará los conocimientos adquiridos por los alumnos a lo largo del programa. Además recogeremos las diferentes sugerencias y opiniones de los adolescentes acerca del mismo.

Día....de....., Zaragoza 2014

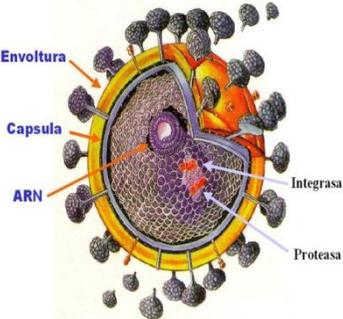
**Firma del padre/madre o tutor/a:** .....

**-Anexo 3:**

<b>1)</b> El sexo oral no es una forma de transmisión de enfermedades sexuales como por ejemplo el VIH	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>2)</b> Con la denominada "marcha atrás" no es posible sufrir un embarazo no deseado	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>3)</b> Una de las vías más peligrosas de transmisión del VIH es la saliva	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>4)</b> Realizar prácticas sexuales sin penetración no entraña ningún tipo de riesgo	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>5)</b> El preservativo se considera un anticonceptivo de barrera capaz de aislarnos de las enfermedades de transmisión sexual	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>6)</b> Practicar sexo frecuentemente con diferentes personas no aumenta el riesgo de contraer sífilis o gonorrea	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>7)</b> La sífilis y la gonorrea se pueden transmitir por la prácticas sexuales vaginales, anales y orales	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>8)</b> Mediante la práctica de sexo oral no es posible quedarse embarazada	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>9)</b> Para realizar una práctica sexual anal u oral no es necesario utilizar un método anticonceptivo de barrera (preservativo)	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>10)</b> Una vez utilizado el preservativo es posible lavarlo y volverlo a utilizar	<b>V</b>	<b>F</b>

**-Anexo 4:**

ITS	MICROORGANISMO CAUSANTE	PRINCIPALES SINTOMAS	VÍAS DE TRANSMISIÓN	IMAGEN
SIFILLIS	Bacteria: <i>Treponema Pallidum</i>	<p><b>En fase primaria:</b> Inflamación de los ganglios inguinales, pene, vulva, cuello de matriz, boca o ano. Lesión con borde duro y abultado, que no duele, pero que al reventarse segrega un líquido altamente infeccioso.</p> <p><b>En fase secundaria:</b> La bacteria entra en el torrente sanguíneo y las erupciones se generalizan en el resto del cuerpo. Hay pérdida de cabello, dolor de cabeza, garganta y articulaciones; falta de apetito, pérdida de peso, náuseas y fiebre.</p> <p><b>En Fase terciaria:</b> La enfermedad entra en una etapa llamada latente que puede durar años y no presentar síntomas. En esta etapa ya no es contagiosa excepto por vía perinatal, sin embargo las personas pueden presentar daños en órganos vitales y daño cerebral, parálisis, pérdida de la razón o muerte.</p>	<p>Contacto sexual, por contacto de piel herida con secreciones, transfusiones sanguíneas durante embarazo o parto.</p> <p>o el y</p>	<p>Treponema Pallidum:</p>  <p>Lesión característica (Chancro):</p> 
GONORREA	Bacteria: <i>Gonococo Neisser</i>	<p><b>En la mujer:</b> secreción blanca o amarillenta espesa, irritación vaginal, dolor y ardor al orinar.</p>	<p>Por relaciones sexuales sin protección o a través del canal</p>	<p>Gonococo Neisser:</p>

		<p><b>En el hombre:</b> secreción amarillenta, verdosa o sanguinolenta por la uretra, ardor y dolor al orinar. En las infecciones en otras partes del cuerpo pueden desarrollarse irritación y dolor de garganta, escurrimiento rectal, en los ojos irritación, hinchazón y salida de pus.</p>	<p>del parto durante el nacimiento</p>	
<p>VHI (SIDA)</p>	<p>Virus de la Inmunodeficiencia Humana.</p>	<p>El virus rompe el equilibrio de las células encargadas de proteger el cuerpo; lo dejan indefenso ante enfermedades de cualquier tipo. Inicialmente no hay síntomas; éstos pueden presentarse hasta diez años después de haberse dado el contagio del VIH.</p> <p>Pasada esta etapa, cuya duración es variable, se da un cuadro de adelgazamiento y debilitamiento, se presenta una susceptibilidad mayor a contagiarse -de forma grave- de enfermedades comunes: gripes que terminan en neumonías, diarreas de larga evolución, etcétera.</p> <p>Cabe mencionar que para esta enfermedad no existe ningún tratamiento efectivo y, por lo general, la persona infectada muere entre los 10 y los 15 años posteriores a la fecha en que se dio la infección.</p>	<p>Se adquiere por contacto sexual, por vía sanguínea, al nacer un niño de una madre infectada o por amamantamiento.</p> <p>(Entendemos por contacto sexual no únicamente el coito si no el sexo oral y anal, cualquier contacto con fluidos genitales). NO la saliva. El contacto corporal habitual no entraña riesgo.</p>	<p>VIH:</p> 

**-Anexo 5:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmTpuLSZC44>

**-Anexo 6 (Carta Descriptiva)**

<p><b>TITULO DE LA SESIÓN</b></p>	<p><b><u>Sesión 3 o "Anticoncepción"</u></b> <b><u>"¡Nunca condOFF, siempre condON!"</u></b></p>
<p><b>OBJETIVOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar a los adolescentes acerca de las diferentes alternativas anticonceptivas que existen.</li> <li>- Explicar el uso del preservativo.</li> </ul>
<p><b>DOCENTE</b></p>	<p><b>Matrona</b> del Centro de Atención Primaria "Las fuentes Norte" en colaboración con los tutores escolares de los alumnos asistentes a la sesión.</p>
<p><b>DURACIÓN</b></p>	<p>1 hora aproximadamente</p>
<p><b>ESTRATEGIA</b></p>	<p>La sesión comenzará con la presentación de la matrona a los alumnos y el planteamiento de los objetivos a conseguir.</p> <p>A continuación tendrá lugar el desarrollo de las actividades, basado en la colaboración de los alumnos para que estos se integren en su propia educación y en la manipulación de los diferentes anticonceptivos proporcionados desde la consulta de matrona para que los adolescentes los conozcan y se</p>

	<p>familiaricen con ellos.</p> <p>Para finalizar realizaremos unas conclusiones en común a través de un video explicativo y se proporcionará a los alumnos materiales de apoyo de la sesión.</p>
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preservativos y hoja de instrucciones</li> <li>- Métodos anticonceptivos de muestra</li> <li>- Ordenador con internet</li> <li>- Proyector y pantalla</li> <li>- Video explicativo de Anticoncepción</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de los diferentes anticonceptivos y manipulación-observación de los mismos por parte de los alumnos.</li> <li>- Desmitificación de falsas creencias: coito interrumpido, método de la temperatura basal...</li> <li>- Proyección de un video explicativo sobre Anticoncepción.</li> <li>- Entrega de material de apoyo para el alumno: Hoja explicativa + preservativo.</li> </ul>

**-Anexo 7:**

[https://www.youtube.com/watch?v=yszH\\_bE22Wo](https://www.youtube.com/watch?v=yszH_bE22Wo)

# **¡Nunca condOFF, siempre condON!**

## **Instrucciones de uso:**

### **Antes de abrirlo.**

- 1) Verificar la fecha de fabricación o caducidad. Por ejemplo: MFG 9/09. Significa que fue fabricado en septiembre de 2009 y tendrá una vida útil de 4 a 5 años, siempre y cuando se mantenga en condiciones adecuadas. También puede aparecer como EXP que significa la fecha en que expira. Por ejemplo EXP 11/2008, quiere decir que no podrá utilizarse después de esa fecha.
- 2) Revisar que la envoltura esté bien cerrada, en buenas condiciones y sentirse acolchonado por el centro.
- 3) Abrir con los dedos. No usar los dientes ni uñas.

### **Para colocarlo.**

- 4) Sujetar con la yema de los dedos la punta del condón y colocarlo sobre el pene erecto. (De esta forma quedará un espacio sin aire donde se depositará el semen).
- 5) Con la otra mano, desenrollarlo lentamente hasta la base del pene.

### **Para retirar.**

- 6) Al terminar la relación sexual y antes de que el pene pierda erección sujetar el condón de la base para evitar que el semen se derrame al retirarlo. Hacer un nudo y tirar a la basura.

### **Recomendaciones:**

Es recomendable que la persona practique su colocación ANTES de tener relaciones sexuales.

Guardar en un lugar fresco y no exponer a los rayos del sol.  
No guardar en la cartera porque puede maltratarse.