

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

Grado en Enfermería

Curso Académico 2014/ 2015

TRABAJO FIN DE GRADO

**“PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL EN
ADOLESCENTES A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS”**

Autora: Lucia Largo Sola

Director: Luis Bernués Vázquez

Índice:

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	5
3. OBJETIVOS	8
4. METODOLOGÍA	9
5. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA	9
6. DESARROLLO	15
7. CONCLUSIONES	23
8. BIBLIOGRAFÍA	24
9. ANEXOS	26

Resumen:

Introducción:

Actualmente hay un aumento de las Enfermedades de Transmisión Sexual en la población joven, esto está relacionado con el incremento de las prácticas sexuales de riesgo, la disminución de la edad de inicio de las relaciones sexuales y la mala utilización de los métodos de prevención.

Una correcta educación sexual en la adolescencia podría disminuir este aumento, mejorando así el nivel de autocuidados de los jóvenes.

Objetivos:

El objetivo principal de este programa se basa en mejorar el nivel de autocuidados en jóvenes de entre 14 y 16 años, a través de un programa de salud, llevado a cabo en los centros de Educación Secundaria Obligatoria.

Metodología:

La realización del programa tiene un carácter descriptivo y se basa en una exhaustiva búsqueda de artículos de carácter científico en diferentes bases de datos y páginas web.

Desarrollo:

El programa constará de dos sesiones en las que se realizarán actividades para tratar las Enfermedades de Transmisión Sexual, sus características, formas de contagio y prevención, y los diferentes métodos de anticoncepción.

Conclusiones:

Una correcta educación sexual en la adolescencia podría prevenir muchos casos de Enfermedades de Transmisión sexual en la juventud y la edad adulta. Este esfuerzo económico, docente y sanitario, se vería recomendado en un futuro.

Abstract:**Introduction:**

Nowadays in an increase in sexually transmitted illness among young people, it's relevant to an increase in unsafe sex, decrease the age of start sexual intercourse and misuse of prevention methods.

A right sexual education in adolescence could decrease this increase, improving the level of self-care youth.

Objective:

The main objective of this program is improving the level of self-care in young people between 14-16 years, through a health program, realized in centers Secondary Education.

Methodology:

The implementation of this program have a descriptive nature and it is based in a in-depth search for scientific articles in different databases and web pages.

Development:

Program shall of two sessions. In these sessions will be carry out some activities to talk about sexually transmitted illness, their characteristics and different forms transmission and prevention, and the different contraceptive methods.

Conclusions:

A good sexual education in adolescence can previse a lot of sexually transmitted illness cases. This economy, educational and sanitary effort would be rewarded in the future.

INTRODUCCIÓN:

Con este trabajo se pretende mejorar la calidad de vida de los adolescentes y sus autocuidados, a través de un programa sobre las enfermedades de transmisión sexual y los hábitos de vida sexual saludables.

La adolescencia es un periodo de la vida que se desarrolla entre los 10 y los 19 años, habiendo en ella dos etapas: la denominada "adolescencia temprana" o "pubertad" (de los 10 a los 14 años) y la "adolescencia tardía" (de los 15 a los 19 años), no obstante no se puede enunciar una edad exacta de finalización de la adolescencia, ya que no está compuesta sólo por un desarrollo físico, sino también por una evolución psicológica. (1)

Los cambios físicos que se van produciendo en esta etapa van ligados al desarrollo sexual de la persona, estos cambios están caracterizados por; maduración de los órganos sexuales, aparición de caracteres sexuales secundarios e inicio de la capacidad reproductiva, por todo esto se comienzan a emprender las primeras experiencias sexuales.(2)

Esta etapa junto a los primeros años de la juventud es muy importante, ya que los cambios que se producen tendrán repercusión en el resto de la vida de los seres humanos.

Por ello los adolescentes son un grupo de riesgo para el contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), ya que durante la adolescencia se mantienen múltiples contactos sin protección. (3)

Actualmente el inicio de la actividad sexual es cada vez más temprano, la media actual está en los 15,33 años en varones y 15,52 años en mujeres, también hay que destacar que los varones suelen tener mayor número de parejas sexuales, a pesar de que cada vez la cifra de parejas sexuales entre varones y mujeres es más aproximada. (2, 4, 5)

En los últimos años se ha presenciado un claro aumento de las ETS, sobretodo en jóvenes. Concretamente en 2009 hubo más de 2,2 millones de nuevas infecciones del Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) en personas mayores de 15 años, un 41% fueron en jóvenes de entre 15-24 años. El Centro Europeo de Vigilancia Epidemiológica del Sida ha comunicado que la tasa de nuevos diagnósticos de infección por VIH en la Unión Europea se ha duplicado entre 1999 y 2009. (3, 6-8). Con estos datos se puede afirmar que se ha producido un claro aumento de las ETS, especialmente del VIH y de la sífilis. Así como otras ETS: las clamidias, el herpes genital y las verrugas genitales. (3, 8)

La expansión del VIH en España comenzó por el uso compartido de jeringuillas para la administración de drogas por vía parenteral, pero hubo una respuesta muy rápida ante esta situación, ya que se realizaron campañas de información y se implantaron medidas de prevención y

programas de reducción de daños en diferentes ámbitos. No obstante la aparición en 1996 de un tratamiento antirretroviral, tuvo un efecto muy positivo en la morbilidad del VIH, pero la disponibilidad de un tratamiento hizo que la población dejará de darle importancia a la enfermedad, lo que posteriormente favoreció al aumento del VIH.(9, 10)

No obstante el aumento de las ETS en la población adolescente está más relacionado con el aumento de las prácticas sexuales de riesgo en la población, con el inicio sexual precoz, con el aumento del número de parejas sexuales y el uso inadecuado del preservativo. Por ello se puede afirmar que actualmente la vía sexual es el principal mecanismo de transmisión. (3, 4)

Las estrategias de prevención se basan en la educación sanitaria, la promoción del sexo seguro, la detección de infecciones sintomáticas y asintomáticas, la investigación de los contactos sexuales que hayan tenido los pacientes, la inmunización frente a las ETS ante las que se dispone vacuna y la vigilancia epidemiológica. Estas estrategias deberían dirigirse a cambiar los estilos de vida, por lo tanto el sistema sanitario como el sistema educativo juegan un lugar crucial. Además la educación no solo ayuda a la prevención si no que ayuda a desmentir falsedades que hay en nuestro entorno y a tener una vida sexual mucho más feliz. Aquí el protagonismo lo adquiere el educador o la educadora (11).

En el periodo de la adolescencia es donde está la última oportunidad de prevenir muchos problemas que pueden desarrollarse en el adulto, entre ellos las ETS, pero para poder prevenir este tipo de enfermedades se debe conocer el comportamiento sexual de los adolescentes. Para identificar conductas de riesgo y poder determinar dónde actuar con más ímpetu, para ello se debe desarrollar una serie de programas de educación sanitaria y organizar diversas actividades dirigidas a ayudar a los jóvenes a tomar decisiones de forma libre sobre los aspectos de su vida sexual y reproductiva. (1)

La falta de información sobre las ETS y su prevención afecta sobre todo a la población comprendida entre los 15 y los 24 años, lo que es un verdadero problema de salud en estas edades, no se puede olvidar el riesgo de embarazo precoz no deseado, si nos fijamos en el sexo femenino, y la frustración social del adolescente. (1, 4)

El preservativo es el medio de protección más eficaz frente a las ETS, incluido el VIH, así como el mejor anticonceptivo para los adolescentes debido a su inocuidad y ausencia de reacciones adversas. (1, 3)

No obstante a pesar de que pueda ser el mejor método de prevención no se utiliza con regularidad, su uso varía, según el artículo observado, pero en general el preservativo no se usa en un 30% y su uso es ocasional en un

49%(1) ya que existen multitud de mitos en su contra, especialmente en adolescentes, exponiéndose así a un mayor riesgo de ETS. Por esto se justifica la necesidad de realizar una intervención sanitaria educativa de mayor eficacia, ya que a pesar de que se esté llevando a cabo, se detectan factores que hacen que la educación no llegue de forma eficaz a los adolescentes, como por ejemplo la escasa percepción de riesgo en esta población, el rechazo del preservativo como elemento externo a la relación etc. (1, 4, 6)

Pero en este trabajo se quiere que el educador sexual, en este caso el enfermero del centro de salud correspondiente, explique a los adolescentes los problemas que conllevan las ETS y también trabaje con los jóvenes la prevención de los prejuicios y la estigmatización sobre ciertos colectivos o personas portadoras de ETS. (11)

OBJETIVOS:

General:

- Mejorar el nivel de autocuidados en jóvenes de entre 14 y 16 años a través de un programa de salud, basado en mejorar sus conocimientos sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual, así como hábitos de vida sexual saludables.

Específicos:

- Identificar los temas y necesidades que causan mayor incertidumbre sobre los jóvenes a cerca de la práctica sexual y las ETS.
- Valorar los conocimientos sobre sexualidad de los adolescentes.
- Conocer hábitos de los jóvenes: Hobbies, Ejercicio físico, consumo de alcohol y tóxicos, uso del preservativo en sus relaciones sexuales etc
- Explicar hábitos saludables en el campo de la vida sexual de los jóvenes de entre 14 y 16 años.

METODOLOGÍA:

La metodología del trabajo se basa en la elaboración de un plan de educación sexual dirigido a la población de entre 14-16 años. Con las siguientes fases:

1-Diagnóstico: Análisis y Priorización.

En primer lugar se realiza una revisión bibliográfica, basada en artículos de revistas científicas que se encontraban en bases de datos y artículos obtenidos de diferentes páginas web que no estaban introducidos en ninguna base específica. Los resultados de la búsqueda fueron recogidos en una base de datos elaborada con el software ProQuest Flow.

Para esta búsqueda bibliográfica se utilizaron una serie de palabras clave y se combinaron con operadores booleanos(12) con los resultado que se recogen en la tabla 1.

Tabla 1. Bases de datos consultadas.

Base de datos	Palabras clave	Artículos leídos	Artículos seleccionados
SciELO	“Relaciones sexuales”, “Adolescentes” & “Enfermedades de transmisión sexual”	8	3
Science Direct	“Enfermedades de transmisión sexual”, “Jóvenes” & “Relaciones sexuales”	9	2
	“Preservativo”, “VIH” & “Jóvenes”		
Google Academico	“Métodos anticonceptivos”, “Adolescentes” & “2015”	10	2
	“Hepatitis”, “Europa”, “Jóvenes” & “2015”		
	“OMS”, “VIH”, “Europa” & “2015”		
Dialnet	“VIH” & “Preservativo”	7	3
PubMed	“Preservative”, “Teenager” & “Europe”	3	2
Páginas Web	“Preservativo”, “Enfermedades de transmisión sexual”, “Adolescentes”, “Europa” & “2014”	10	4
Alcorze	“Sexología” & “Educación”	4	2
YouTube	“Preservativo”, “Enfermedades de transmisión sexual” & “Jóvenes”	10	4

Los criterios que se tuvieron en cuenta a la hora de elegir los diferentes artículos fueron:

- Fecha de publicación entre 2001 a 2015.
- Idioma: Español, Inglés y Portugués.
- Trabajos originales y completos (No abstract)
- Búsqueda de artículos preferiblemente de la Unión Europea.

Como criterios de exclusión los artículos con datos numéricos, es decir, cifras y escalas y la fecha anterior a 2001.

Realizar un programa de educación sexual para adolescentes es importante debido al incremento que se ha producido en los últimos años de las ETS, ya que a pesar de que actualmente existan tratamientos para la mayoría de las ETS, siguen siendo enfermedades graves, que pueden dejar secuelas de por vida. En la actualidad la mayor forma de transmisión es a través de las relaciones sexuales sin la protección adecuada, siendo así los jóvenes un foco importante de contagio.

La educación sexual en centros educativos debería llevarse a cabos en los primeros años de educación secundaria obligatoria (14 a 16 años) donde las tasas de escolarización son mas elevadas, abarcando así al mayor número de alumnos posibles ya que si estos programas se imparten cuando ha finalizado el ciclo de educación secundaria obligatoria, una parte de la población queda sin recibir esta valiosa información.

Que parte de la población no reciba esta información nos perjudica a todos ya que la forma de disminuir las ETS es mediante una educación poblacional de forma integral, es decir, sin dejar a ningún grupo social sin ella.

Este esfuerzo económico, docente y sanitario se verá reflejado en un futuro ya que si se actua desde la adolescencia y no se deja excluido a ningún grupo, disminuirán de forma eficaz los casos de ETS así como los problemas sexuales que tiene la población debidos a falsas ideas sobre el sexo que tiene la sociedad.

2- Elaboración del Plan:

Objetivos:

General:

- Mejorar el nivel de autocuidados de los alumnos entre 14 y 16 años incluidos en el programa.

Específicos:

- Tratar los temas y necesidades sobre las prácticas sexuales y las ETS, que causan incertidumbre a los alumno.
- Abordar las conductas de riesgo de los alumnos observadas en el ámbito de las relaciones sexuales.
- Explicar hábitos saludables en la sexualidad de los alumnos.
- Valorar la importancia del programa de salud.

Población:

El Programa de autocuidados está planteado para que sea llevado a cabo en los centros de educación secundaria obligatoria públicos y concertados de la provincia de Zaragoza a los estudiantes de entre 14 y 16 años, con la finalidad de que este programa llegue a todos los adolescentes escolarizados, de todas clases sociales, étnicas, razas y religiones. El programa debe realizarse antes de los 16 años ya que a partir de esta edad comienza el abandono escolar y es difícil valorar su alcance.

Recursos:

Localización: Aulas de los colegios que participan en el Programa de educación para la salud.

No necesitaremos alquiler de ninguna sala, ya que el aula será aportada por el colegio correspondiente.

En cuanto a los materiales que se utilizarán se recogen en la tabla 2.

Tabla 2. Materiales necesarios

Material	Cantidad	Localización	Características
Sillas móviles	15-20	Centro educativo	-
Trípticos	20	Página web especializada en impresiones: http://www.liceografico.com/es/	Trípticos personalizados en color y de tamaño 10x21cm cerrado (A4 en abierto)
Material de reprografía (Encuestas y resúmenes)	40	Reprografía	Folios a una cara en blanco y negro
Ordenador portátil	1	Del Centro Educativo o del Centro de Salud	-
Preservativos	50	http://www.condonesmix.com/	-
Maquetas de aparato reproductor masculino	4	https://www.3bscientific.es/	-
Paquete de 100 folios	1	Papelería	-

Presupuesto Financiero:

La responsable de la charla será la enfermera del centro de salud correspondiente a la zona que pertenece el colegio. Será contratada para dar las dos sesiones de la charla, que durarán 2 horas cada una. Su salario es de 40 euros la hora, lo que supone un total de 160€.

Tabla 3. Presupuestos

Presupuesto	
Trípticos + IVA	129,47€
Reprografía	2€
Preservativos	28€
Maquetas aparato reproductor masculino	193,6€
Folios en blanco	1€
Horas de trabajo de la enfermera (4h)	160€
TOTAL	514,07€

Estrategias:

El programa será llevado a cabo por el personal de enfermería del centro de salud correspondiente al área de salud de los colegios incluidos en el programa, estos serán todos los centros públicos y concertados en los que haya educación secundaria obligatoria de la provincia de Zaragoza.

Disponibles en la Web:

http://www.centroseducativosaragon.es/Public/buscador_simple.aspx. (13)

El contacto con estos centros será por parte de la enfermera del centro de salud. Contactará con el director del centro y ambos concertarán una fecha adecuada tanto para los alumnos, como para la enfermera.

Será necesario que los padres de los alumnos acepten la actividad, por lo que previamente, todos los alumnos recibirán una carta informativa, incluyendo una autorización que sus padres deberán firmar, para que puedan participar en la actividad.

El programa constará de dos sesiones con actividades, que se realizarán dos días diferentes, pudiendo ser dos días consecutivos o separados por un periodo breve de tiempo.

Con las diferentes actividades lo que se pretende es que a medida que los alumnos se divierten, se les pueda transmitir información acerca de las ETS, sus características, formas de transmisión, como evitarlas y los problemas que conllevan.

Serán impartidas en un aula del colegio en la que haya sillas y mesas.

Actividades:

Los grupos serán de unas 10-15 alumnos, para facilitar la participación.

En todas las actividades se intentará mantener un ambiente de bienestar para el alumno y que él sea partícipe en todo lo posible ya que así se capta mejor su atención.

Las sesiones tendrán una duración de 2h cada una.

Para comenzar la enfermera explicará el contenido de las sesiones y les pasará una encuesta (ANEXO 1) anónima a los alumnos (14), para poder evaluar los conocimientos previos a las charlas. Posteriormente cuando hayan finalizado las charlas se les pasará de nuevo el cuestionario inicial, para valorar la eficacia del programa, y además otro cuestionario (ANEXO 2) (15) de evaluación global del programa.

Cronograma:

MES	Septiembre		Octubre	
DÍA	1-20	20-30	8	9
Información y contacto con los centros escolares				
Preparación de las sesiones				
Primera Sesión			2h	
Segunda Sesión				2h

3-Ejecución del Plan

El plan constará de dos sesiones llevadas a cabo en dos días diferentes para no saturar a los alumnos y que la actividad no les suponga esfuerzo.

SESIÓN UNO:

Antes de comenzar con las actividades a los alumnos se les pasará una encuesta (ANEXO 1) (14) para poder observar el grado de conocimientos previos y se les explicará de forma breve el programa.

Tabla 4. Descripción sesión

Sesión 1	
Encuesta inicial	15min
Juego de las sillas	20min
Los número uno	45min
Don Condón	40min
Total	2h

Actividad 1: "El juego de las sillas" (16)

Objetivo: Aliviar el nerviosismo y la ansiedad que supone a los jóvenes hablar sobre sexualidad y hablar "sin palabras" de sus sentimientos y comportamientos sexuales.

Duración: 20min

Materiales: Sillas móviles

Desarrollo: Los alumnos estarán sentados en círculo para que todos puedan verse entre si, y con un espacio razonable para que puedan moverse, habrá tantas sillas como alumnos. La actividad consiste en que se irán realizando preguntas, los que cumplan los criterios de la pregunta deberán levantarse y correr para encontrar otra silla, el objetivo para ellos es cambiar de silla lo más rápido posible y para nosotros observar las respuestas de los alumnos. Utilizando el sencillo juego de las sillas se observa como los alumnos contestan las preguntas planteadas de forma no verbal. Las preguntas comenzaran siendo sencillas como "¿Cambio de silla quien sea rubio/a?", una vez que los alumnos hayan comprendido la dinámica del juego, comenzaremos a realizar preguntas relacionadas con la sexualidad.

Preguntas relacionadas con la sexualidad:

- Cambio de silla quienes están enamorados/as.
- Cambio de silla quienes piensen que las mujeres tienen menos derechos que los hombres.
- Cambio de silla quienes hayan participado en un taller de educación sexual.
- Cambio de silla quienes sepan que son las enfermedades de transmisión sexual.
- Cambio de silla quienes hayan mantenido relaciones sexuales.
- Cambio de silla quienes utilicen internet para ver páginas de contenido sexual.
- Cambio de silla quienes hayan hablado de sexo con sus padres.
- Cambio de silla quienes conozcan más de un método anticonceptivo.

Tabla 5 . Descripción 1^a actividad.

Actividad 1: El juego de las sillas		
Contenidos teóricos Explicar la actividad y poner, transmitir tranquilidad a los alumnos y decirles que sean sinceros que nadie va a ser juzgado.	Objetivos específicos Evitar confusiones y disminuir las tensiones.	Duración 5min
Contenidos prácticos Recoger ideas e ir anotándolas en un cuaderno para luego analizarlas en la siguiente actividad.	Objetivos específicos Para el alumno: <ul style="list-style-type: none">- Diversión- Liberar nervios y ansiedad Para nosotros: <ul style="list-style-type: none">- Obtención de información sobre los conocimientos a cerca de la sexología y las ETS	Duración 10min
Final de la actividad	Conclusiones y evaluación por parte de los alumnos	5min

Actividad 2: "Los números uno"

Objetivo: Plantear los diferentes métodos de anticoncepción, destacando el importante papel del preservativo.

Duración: 45min

Material: Un ordenador, un proyector para poder poner una presentación interactiva y los trípticos.

Desarrollo: El enfermero/a explicará a los alumnos los diferentes métodos de anticoncepción clasificándolos en métodos naturales que son baratos, pero requieren mucha responsabilidad, por lo que resultan poco recomendables para los adolescentes y los métodos barrera que ofrecen una gran protección frente a las ETS, por lo que resultan más indicados para los adolescentes. (17)

Los anticonceptivos que deben usar los adolescentes deben cumplir las siguientes características:

- | |
|--|
| No intervenir en su desarrollo. |
| Tener en cuenta la posibilidad de cambios de pareja. |
| Fácil utilización. |

Métodos Naturales	Métodos barrera
Temperatura basal	Preservativo masculino
Método Bilings o del moco cervical	Preservativo femenino
Sintomaticotermicos	Diaphragma
Ogino	Capuchon cervical
Monitores electrónicos de fertilidad	Espermicidas

Tabla 6. Descripción de 2^a actividad.

Actividad 2: Los números uno		
Contenidos teóricos	Objetivos específicos	Duración
Explicar los diferentes métodos de anticoncepción, centrándonos en el preservativo	Instruir sobre los métodos de anticoncepción	40min
Contenidos prácticos	Objetivos específicos	Duración
No hay contenido práctico para el alumno.	-	-
Final de la actividad	Conclusiones, evaluación por parte de los alumnos y preguntas	5min

Se entrará a los participantes el material recogido en el ANEXO 3.

Actividad 3: "Don condón" (16)

Objetivo: Aprender los diferentes pasos de colocación del preservativo

Duración: 40min

Material: Preservativos y penes de plástico

Desarrollo: Los alumnos se pondrán en grupos reducidos de 3-4 personas y una vez explicada la técnica de la colocación correcta del preservativo uno a uno iran colocándolo en el pene de plástico. (ANEXO 4)

Tabla 7: Descripción de 3^a actividad.

Actividad 3: Don Condón		
Contenidos teóricos	Objetivos específicos	Duración
Explicar la correcta colocación del preservativo.	Eliminar errores de colocación del preservativo	15min
Contenidos prácticos	Objetivos específicos	Duración
En grupos de 3-4 personas colocar los preservativos en los penes de plástico	Para el alumno: - Diversión - Entrenamiento previo a la correcta colocación de un preservativo.	20min
Final de la actividad	Conclusiones, evaluación por parte de los alumnos y preguntas	5min

SESION 2:

En la segunda sesión se continuarán tratando diversos temas a través de las actividades propuestas y finalmente se hará una evaluación tanto de los alumnos como del programa en si.

Tabla 8: Descripción sesión 2.

Sesión 2	
Cortos que son largos	1h 10min
El A,B,C de las ETS	35min
Encuesta final	15min
Total	2h

Actividad 1: "Cortos que son largos"

Objetivo: Transmitir información a cerca del SIDA a través de una serie de cortometrajes, anuncios y documentales.

Duración: 1h 10min

Material: Un ordenador, altavoces y un proyector para reproducir el material audiovisual.

Desarrollo: Se proyectarán dos documentales uno de televisión española y otro de la televisión pública argentina, de 15min de duración cada uno, que tratan los siguientes temas.

Temas tratados en los documentales:

- La aparición del SIDA.
- La discriminación que sufren los pacientes con SIDA.
- Como es la vida de un paciente con SIDA.
- La evolución del tratamiento del VIH.
- Qué diferencia hay entre SIDA y VIH

<https://www.youtube.com/watch?v=q6lEdh3EPpw> (18)

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-conviviendo-vih/1265095/> (19)

También se proyectarán una serie de campañas publicitarias y cortos que hablan sobre la prevención del SIDA y la importancia del uso del preservativo:

https://www.youtube.com/watch?v=IBjyzV_1XuM (20)

<https://www.youtube.com/watch?v=PFYbtuOLRCw> (21)

<https://www.youtube.com/watch?v=TSSMwRq1Ycs> (22)

Al finalizar la proyección de los vídeos, se plantearán una serie de preguntas a los alumnos para reflexionar sobre ellos.

Preguntas sobre los vídeos:

- ¿Crees que el VIH sigue siendo una lacra social?
- ¿Crees que la población con VIH sigue siendo discriminada?
- ¿Cuál es el mejor método para prevenir el SIDA?
- ¿Hay una vacuna para prevenir el VIH actualmente?
- ¿Hay gente que no sabe que tiene VIH?
- ¿Existen pruebas para detectar el VIH?
- ¿Sabes la diferencia entre una persona que tiene VIH y una persona que tiene SIDA?
- ¿Cómo puede transmitirse el SIDA?
- ¿Cuál es el mejor método para evitar el SIDA?

Tabla 9: Descripción de 4^a actividad:

Actividad 1: Cortos que son largos		
Contenidos teóricos	Objetivos específicos	Duración
Ver con atención el contenido audiovisual	Objetivos específicos Observar las características de un paciente con SIDA y la importancia del preservativo.	45min
Contenidos prácticos	Objetivos específicos Reflexion por parte de los alumnos del estigma que sufren las personas con SIDA, la evolución de esta enfermedad y las consecuencias de la misma. También observar la importancia del preservativo en prevenir esta enfermedad.	Duración 20min
Responder a las diferentes preguntas planteadas al final de la actividad	Conclusiones, evaluación por parte de los alumnos y preguntas	5min
Final de la actividad		

Actividad 2: "El A, B, C de las ETS" (16)

Objetivo: Identificar las enfermedades de transmisión sexual y sus vías de contagio.

Duración: 30min

Material: Folios, rotuladores, ordenador, un cañón para poder proyectar una presentación de powerpoint y resúmenes de ETS.

Desarrollo: En primer lugar, los alumnos se pondrán en tres grupos:

Grupo 1	Realiza una lista de las ETS que conoce.
Grupo 2	Realiza una lista de las formas por las que se pueden contagiar las ETS.
Grupo 3	Realiza una lista de los métodos de prevención para evitar las ETS.

Cuando hayan acabado los grupos expondrán lo realizado a sus compañeros.

En segundo lugar se explicará a los alumnos algunas de las ETS, ya que son un conjunto de enfermedades con gran importancia epidemiológica así como sus métodos de contagio y prevención. (23)

(ANEXO: 5)

Tabla 10: Descripción de 5^a actividad.

Actividad 2: El A,B,C de las ETS		
Contenidos teóricos	Objetivos específicos	Duración
Explicar los diferentes tipos de ETS	Aclarar la gravedad que tiene el sexo no seguro	30min
Contenidos prácticos	Objetivos específicos	Duración
No hay actividades prácticas para el alumno.	-	-
Final de la actividad	Conclusiones y evaluación por parte de los alumnos y preguntas	5min

3- Evaluación del plan:

El programa se basa en una evaluación continua tanto del mismo como de los asistentes, ya que al final de cada actividad se valorará que los conceptos explicados han sido comprendidos, pidiéndoles a los alumnos que entre todos realicen un pequeño resumen oral de lo aprendido y además harán una breve valoración verbal de lo que les ha parecido la actividad.

Al final del programa se pasarán dos encuestas, la inicial (Anexo 1), para contrastar los conceptos que se tenían al principio del programa y los adquiridos tras él, nos permitirá evaluar los conocimientos adquiridos por los alumnos y otra encuesta (Anexo 2) para valorar el índice de satisfacción de los alumnos. (14, 15)

El realizar una evaluación continua permite que el alumno también se sienta integrado en el programa, ya que se tiene en cuenta su opinión a cerca del mismo así como poder observar el avance de los conocimientos adquiridos, pudiendo antes de avanzar a otra actividad, aclarar todas las dudas que vayan surgiendo.

CONCLUSIÓN:

A través de este programa se pretende mejorar la calidad de vida de los adolescentes y sus autocuidados, ya que la revisión bibliográfica pone de manifiesto un aumento de las ETS en la población joven.

Este aumento es debido a un incremento de las prácticas sexuales de riesgo, al inicio precoz de las prácticas sexuales, al mal uso del preservativo y la escasa formación recibida en la adolescencia acerca de estos temas. (3)

Tras la implantación de este programa se evaluarán los conocimientos adquiridos por los adolescentes sobre: las ETS, los métodos de anticoncepción existentes en la actualidad y la correcta colocación del preservativo. Estos conocimientos básicos en los jóvenes servirán como prevención, reduciendo así el número de casos de ETS.

El llevar a cabo el Programa de educación de autocuidados es competencia de la enfermera de Atención Primaria, siendo imprescindible para prevenir los diferentes Problemas de salud que hay en la actualidad.

References

1. García Roche RG, Cortés Alfaro A, Vila Aguilera LE, Hernández Sánchez M, Mesquia Valera A. Comportamiento sexual y uso del preservativo en adolescentes y jóvenes de un área de salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2006;22(1):0-.
2. García CF, Quilis RM, Sampedro CR, Pérez E, Catalán JC, Gironés JM, et al. Cambios en las actitudes y conocimientos de los adolescentes sobre la infección por VIH tras la intervención escolar Aulasida, 1996-1997. *Revista Española de Salud Pública*. 2008;74(2):163-76.
3. Infecciones de Transmisión Sexual en adolescentes. Epidemiología, Percepción y Conocimiento [Internet]. Rev Paraninfo Digital [cited 2/2/2015]. Available from: <http://www.index-f.com/para/n20/083.php>.
4. Calatrava M, López-Del Burgo C, de Irala J. Factores de riesgo relacionados con la salud sexual en los jóvenes europeos. *Medicina Clínica*. 2012;138(12):534-40.
5. Teva I, Bermúdez MP, Buela-Casal G. Variables sociodemográficas y conductas de riesgo en la infección por el VIH y las enfermedades de transmisión sexual en adolescentes. *España*, 2007. *Rev Esp Salud Pública*. 2009;83(2):309-20.
6. Eficacia de la educación sanitaria para prevención de embarazo y ETS en adolescentes [Internet]. Rev Paraninfo Digital; 2014 [cited 2/2/2015]. Available from: <http://www.index-f.com/para/n20/pdf/355.pdf>.
7. García MH, de Cortázar, Ainhoa Rodríguez García, Calleja JMG, Cuadra JLG, León AC, Avilés NR. ¿ Tienes adolescentes y jóvenes que consumen drogas no inyectadas mayor probabilidad de transmisión sexual del VIH? *Adicciones: Revista de socidrogalcohol*. 2006;18(1):61-72.
8. Caro-Murillo AM, Castilla Catalán J, Amo Valero Jd. Epidemiología de la infección por VIH en inmigrantes en España: fuentes de información, características, magnitud y tendencias. *Gaceta Sanitaria*. 2010 1;24(1):81-8.
9. Díez M, Oliva J, Sánchez F, Vives N, Cevallos C, Izquierdo A. Incidencia de nuevos diagnósticos de VIH en España, 2004-2009. *Gaceta Sanitaria*. 2012 0;26(2):107-15.
10. Fonseca Capdevila E, Mazaira Fernández M. El resurgimiento de la sífilis: un problema de salud pública actual en España. *Piel*. 2007 10;22(8):370-3.
11. De la Cruz M-Romo, C. Saez Sesma, S. Prevención del VIH/SIDA Claves Educativas. . 2003:1-75.

12. Adolf Guirao-Goris J, Olmelo Sala A, Ferrer Ferrandis E. El artículo de revisión. . 2008(6):1-25.
13. Portal de Centros Educativos [Internet]. Zaragoza (España): Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER; 2015 []. Available from: <http://www.centroseducativosaragon.es/Public/buscadorsimple.aspx>.
14. Miñano Sancho C. Conocimiento sobre salud sexual y reproductiva en adolescentes. Universidad Nacional de Tucumán. . 2006.
15. Barriocanal L. Cuestionario de Satisfacción del Alumno. C.I.F.P. Burgos. . 2015.
16. Garcia Ruiz M. Educacion sexual y mediación. Principado de Asturias: Fundación Triangulo; 2003.
17. Valles Fernández N, López de Castro F. Anticoncepción en la adolescencia. SEMERGEN - Medicina de Familia. 2006 6;32(6):286-95.
18. SIDA el principio del FIN [Internet]. Argentina: Identityseal.org <https://www.youtube.com/watch?v=q6IEdh3EPpw>; 2013.
19. Informe Semanal: Conviviendo con el VIH [Televisión]. Madrid (España): RTVE.es <http://www.rtve.es/alacarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-conviviendo-vih/1265095/>; 2011.
20. Corto animado para reflexionar sobre el SIDA [INTERNET]. Paris (Francia): Aides; 2014.
21. Prevención del SIDA - Nominado Mejor Campaña Social [Internet]. Lima (Peru): Universidad de Lima; 2007.
22. Solo con Condón [Televisión]. Madrid (España): Ministerio de Sanidad; 2008.
23. Consejo de la Juventud de España. Guía de Prevención de la transmisión del VIH para mediadores y mediadoras juveniles. . 2003.
24. Greydanus DE, Patel DR, Rimsza ME. Anticoncepción en el adolescente: una actualización. Pediatrics. 2001 Mar;107(3):562-73.
25. Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Madrid - Métodos preventivos [Internet]. []. Available from: <http://www.centrojoven.org/mac.htm#premas>.
26. Preguntas y respuestas sobre el SIDA [Internet].: Organización Mundial de la Salud; 2014 []. Available from: <http://www.who.int/features/qa/71/es/>.

ANEXO 1: Encuesta de Salud Sexual y Reproductiva. (14)

1. Edad.....años
 2. Sexo:
 - a. Masculino
 - b. Femenino
 3. ¿Cuál o cuáles de estos son métodos anticonceptivos?

Preservativo	
Pastillas anticonceptivas	
Marcha atrás	
Lavar la zona genital al terminar la relaciones sexual	
Dispositivo intrauterino	
Tomar té antiembarazo antes de la relación sexual	
Ninguno	

4. ¿Cuál o cuáles de estas son enfermedades de transmisión sexual (ETS)?

Hepatitis B	
Sífilis	
SIDA	
Papiloma virus	
Meningitis	
Hipertiroidismo	
Neumonía	
Ninguna	

5. Cuál crees que es el mejor método para prevenir una ETS.

 - a. Preservativo
 - b. Pastillas anticonceptivas
 - c. Inyecciones hormonales
 - d. Método Ogino
 - e. Ninguno

6. ¿Crees que las ETS pueden alterar la fertilidad? (Capacidad de tener hijos)

 - a. Si
 - b. No

7. Si quieres prevenir el embarazo y las ETS, ¿Qué método de anticoncepción usarías?

- a. Preservativo
- b. DIU
- c. Inyecciones hormonales
- d. Pastillas anticonceptivas

8. ¿Has hablado de este tema alguna vez con tus padres?

- a. Si
- b. No

9. ¿Has tenido alguna vez relaciones sexuales?

- a. Si
- b. No

Edad de inicio.....años

ANEXO 2: Cuestionario de Satisfacción del Alumnado: (15)

Este cuestionario es ANONIMO. Pretende conocer tu opinión sobre algunos aspectos relacionados con este programa.

Lo que descubramos nos ayudará a mejorar algunos de estos aspectos.

Muchas gracias por tu colaboración.

Valora cada uno de los siguientes aspectos según el baremo.

Poco Satisfecho 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy Satisfecho

Tienes que meter cuadros en margen hoja, es mejor poner tabla con dos columnas

La información recibida del profesor o profesora al inicio del programa sobre el plan de estudios del módulo y la programación didáctica.

La información recibida del profesor o profesora al inicio del programa sobre los criterios y sistemas de evaluación.

La metodología y forma en que se enseña en este programa.

Los sistemas de evaluación utilizados por el profesor o profesora.

Uso que se ha hecho de los medios informáticos en clase.

El cumplimiento de la programación didáctica por el profesor.

La calidad de la formación profesional que has recibido en el programa.

El aprovechamiento del tiempo en clase.

La formación personal y humana que has recibido en el programa.

La orientación y ayuda recibida del profesor en tu proceso de aprendizaje.

1. Valoración global del programa:

2. Valoración global de la labor docente del profesor:

3. Grado de satisfacción del programa:

Otros comentarios y observaciones que quieras hacer:

ANEXO 3:

LOS

NÚMEROS

UNO



ANEXO 3:

PRESERVATIVO MASCULINO:(17, 24)

Fina vaina de látex, caucho o poliuretano que en el extremo cerrado tiene un reservorio para el semen.



- Método más usado (70-75% de los adolescentes)
- Eficacia 86-97% teóricamente (25).
- Uso correcto del preservativo además de aumentar la eficacia anticonceptiva previene de las ETS.
- Inconvenientes:
 - Elevado coste
 - Necesidad de motivación para su correcta colocación
 - Alergia al látex.

PRESERVATIVO FEMENINO:(17, 24)

Bolsa de poliuretano con un anillo flexible en cada extremo.

- Utilización: Doblar el extremo interno e introducirlo en el fondo vaginal como si fuera un tampón y el extremo externo queda cubriendo la vulva.
- Inconvenientes:
 - Entrenamiento en su colocación.
 - 4% de fallo.



DIAFRAGMA:(17, 24)

Casquete esférico de goma con un borde flexible.



- Puede colocarse incluso 3-4h antes y retirarlo 6h después
- Es reutilizable.
- Inconvenientes:
 - No previene frente a las ETS.
 - Debe ser prescrito por un facultativo.

CAPUCHÓN CERVICAL:(17, 24)

Similar al diafragma.

- Puede permanecer colocado durante 48h.
- Inconvenientes:
 - Difícil de colocar
 - Mayor probabilidad de infecciones de orina
 - Posibilidad de shock séptico si no se retira.

ESPERMICIDAS:(17, 24)

Sustancias en forma de cremas, óvulos o espumas que alteran el metabolismo de los espermatozoides inmovilizándolos.

- Su efecto dura 1h y no debe limpiarse la zona hasta 6h después del coito.
- Inconvenientes:
 - No prevención ante las ETS.
 - Irritación de la mucosa cervical
 - Tasa de fallos entre un 19-28%

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES:

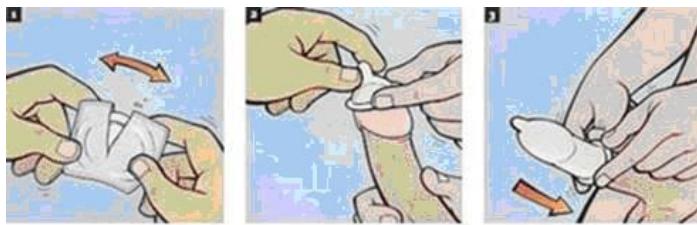
Método anticonceptivo más usado por los adolescentes justo por detrás del preservativo, pero debemos hacer incapié en que estos solo previenen el embarazo, por lo que recomendaremos que vayan acompañados del preservativo.(17)

**Disfruta de tu
vida y tus
emociones sin
futuras
Complicaciones**

ANEXO 4:

DON CONDÓN(17)

Usar el preservativo en todas las relaciones sexuales coitales.



Comprar los preservativos en farmacias o establecimientos garantizados.



Comprobar integridad y fecha de caducidad antes de usar el preservativo.

No utilizar objetos punzantes para abrir el envoltorio.

Colocar el preservativo en el pene desde el inicio de la erección. El anillo pequeño en el que está enroscado debe colocarse hacia el exterior y hay que pinzar el preservativo antes de desenrollarlo sobre el pene, para evitar que entre aire.

Desenroscar completamente el preservativo hasta la base del pene antes de la penetración.

Si es necesario lubricar el preservativo, usar solamente los geles a partir de agua o bien las cremas espermicidas. No usar la saliva, pues puede contener gérmenes responsables de ETS (VIH, por ejemplo).

Si se rompe durante el coito retirar inmediatamente el pene y reemplazar el preservativo (Puede ser necesario un método contraceptivo de emergencia).

Tras la eyaculación retirar el pene erecto, sujetando el borde del preservativo para evitar la salida de esperma o que el preservativo se pierda en la vagina.

Usar un nuevo preservativo en cada acto sexual.

Tirar a la basura los preservativos después de su uso.

Nunca utilizar un preservativo encima de otro por seguridad, ya que la fricción entre ambos aumenta el riesgo de rotura.

Guardar los preservativos en un lugar seco y fresco (no guardarlos mucho tiempo en la guantera, un bolsillo o un billetero).

ANEXO 5: EL A, B, C DE LAS ETS: (16, 26)

Candidiasis:

Transmisión:

Mujer: No suele ser por transmisión sexual, sino que la cándida forma parte de la flora vaginal normal, y determinados factores como una mayor acidez del flujo vaginal, toma de anticonceptivos, o antibióticos, el embarazo, etc.

Hombre: Transmisión sexual.

Síntomas:

Mujeres:

- Malestar y picor en la vagina.
- Enrojecimiento de la vulva.
- Aumento de la secreción vaginal, volviéndose blanca y espesa.

Hombres:

- Inflamación del glande con zonas blanquecinas, picor y escozor en dicha zona.

Diagnóstico:

- Examen de los genitales
- En las mujeres se analiza la secreción vaginal

Tratamiento:

- Óvulos vaginales
- Cremas especiales

Gonorrea:

Transmisión:

Bacteriana.

Relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral).

La mujer embarazada puede trasmitirla al bebé durante el parto.

Síntomas:

Mujeres:

- Aumento del flujo vaginal.
- Flujo vaginal maloliente.
- Dolor o escozor al orinar.
- Dolores abdominales.
- Reglas dolorosas.

Hombres:

- Secreción lechosa y amarillenta.
- Dolor o escozor al orinar.
- Aumento de las ganas de orinar.

Diagnóstico:

Examen médico y cultivos de la bacteria infecciosa.

Tratamiento:

Antibiótico.

Clamidias:Transmisión:

Bacteriana (Chlamydia).

Relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral).

La mujer embarazada puede trasmirla al bebé durante el parto.

Síntomas:

Mujeres:

- Aumento del flujo vaginal
- Alteraciones de la regla
- Sangrado tras la relación sexual

Hombres:

- Secreción clara y transparente acompañada de molestias al orinar.

Diagnóstico:

Análisis y cultivos de la bacteria infecciosa.

Tratamiento:

Antibióticos.

Herpes genital:Transmisión:

Vírica

Relaciones sexuales (penetración vaginal, anal y oral).

Contacto manos y genitales.

La mujer embarazada puede trasmirlo al bebé en el parto.

Síntomas:

- Fiebre.
- Cefaleas.
- Dolores en los músculos.
- Escozor en la zona de las ampollas.
- Dolor o escozor al orinar.
- Secreción de la uretra o la vagina.

Diagnóstico:

- Examen físico de ampollas o úlceras de las zonas genitales
- Análisis de sangre o cultivos.

Tratamiento:

Existen fármacos para disminuir la gravedad de sus síntomas.

Sífilis:Transmisión:

Bacteriana

Contacto sexual (vaginal, anal u oral)

Sangre

Vertical.

Síntomas:

La enfermedad evoluciona por etapas:

1^a Fase:

- Ulcera rojiza denominada chancro sifilítico y es indolora, se suele localizar en los genitales.
- Una semana después de aparecer el chancro se inflama el ganglio más cercano.

2^a Fase: (A las 12 semanas)

- Erupciones en el pecho, brazos, palma de las manos, piernas, vagina, ano, etc.
- Nódulos linfáticos en el cuello, las axilas y las ingles.
- Fiebre, caída del cabello, pérdida de peso, cefaleas, dolor de garganta. Y sensación de malestar general.
- Es una fase muy contagiosa y la duración es variable.

3^a Fase: (A los 3 años)

- Úlceras en la piel
- Artritis
- Lesiones en el corazón y vasos sanguíneos
- Lesiones en el cerebro y médula espinal

Diagnóstico:

A las dos semanas aproximadamente, se puede determinar la existencia de la enfermedad a través de un análisis de sangre.

Tratamiento:

Antibiótico.

Hepatitis:

Transmisión:

Hepatitis A:

- Vía oral (Agua o comida contaminada)
- Prácticas sexuales en las que entre en contacto la boca con el ano

Hepatitis B:

- Sexual.
- Sanguínea.
- Vertical (De madre a hijo).

Hepatitis C:

- Transfusiones de sangre y hemoderivados de personas infectadas.
- Prácticas sexuales de penetración anal y relaciones sexuales durante la menstruación en caso de ser la mujer la portadora.
- Vertical.

Hepatitis D:

- Sólo pueden contagiarse los pacientes con hepatitis B, y en ellos se agrava la enfermedad. Se transmite por vía sexual y sanguínea.

Síntomas:

- Cansancio, dolores musculares y articulares y falta de apetito
- Orina de color oscuro y heces decoloradas o blancas
- Náuseas y vómitos
- Fiebre y piel amarillenta

Diagnóstico:

- Hepatitis Aguda: Examen de piel, ojos y abdomen.
- Hepatitis crónica: Análisis de sangre y/o biopsia de hígado.

Tratamiento:

No existe tratamiento específico para la infección aguda, sin embargo, la combinación de varios fármacos está consiguiendo buenos resultados.

Las personas que tienen esta enfermedad deben guardar reposo, evitar beber alcohol y ciertos medicamentos y seguir una dieta adecuada.

SIDA: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. (26)

Transmisión:

- Prácticas sexuales sin protección (Vaginal, oral y anal)
- Sanguínea
 - Transfusiones de sangre.
 - Al compartir agujas, por drogas por vía parenteral.
- De madre a hijo:
 - En el embarazo.
 - Por la leche materna.

No se transmite:

- Contacto casual, como un abrazo.
- Picadura de mosquitos.
- Tocando cosas que hayan sido previamente tocadas por un paciente infectado.

Síntomas:

No hay síntomas claros al comienzo de la enfermedad, pero aunque no se manifiesten, el virus del VIH va debilitando el sistema inmunitario del paciente, esta etapa puede durar hasta 10 años. Pero a medida que se va deteriorando el sistema inmunitario, van apareciendo síntomas característicos de este debilitamiento:

- Escalofríos y fiebre
- Salpullido
- Sudores (Nocturnos)
- Ganglios linfáticos inflamados
- Debilidad

- Pérdida de peso

Diagnóstico:

- Prueba ELISA
- Hemograma
- Fórmula leucocitaria.
- Citología vaginal y/o anal
- Nivel de carga viral de VIH en sangre.

Tratamiento:

Actualmente no existe tratamiento para curar la infección de VIH, pero si existen tratamientos con antirretrovirales que sirven para manejar la sintomatología así como para impedir que el virus se replique rápido.

