

salud sexual y reproductiva

Visión CEVECE
2022 Semana 14

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



salud sexual y reproductiva

- La salud sexual es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar generales de las personas, las parejas y las familias, así como para el desarrollo económico y social de las comunidades y los países. La salud sexual, considerada afirmativamente, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, sin coerción, discriminación ni violencia. La capacidad de los hombres y las mujeres para lograr la salud y el bienestar sexuales depende de su:
 - Acceso a información integral de buena calidad sobre sexo y sexualidad.
 - Conocimiento de los riesgos que pueden correr y su vulnerabilidad ante las consecuencias adversas de la actividad sexual sin protección.
 - Posibilidad de acceder a la atención de salud sexual.
 - Residencia en un entorno que afirme y promueva la salud sexual.
- Los problemas relacionados con la salud sexual son de amplio alcance y abarcan: la orientación sexual e identidad de género, expresión sexual,

relaciones y placer. También incluyen las consecuencias negativas o los trastornos tales como:

- Infecciones con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), infecciones de transmisión sexual y del aparato reproductor, así como sus consecuencias adversas (por ejemplo, cáncer e infertilidad).
 - Embarazos no deseados y abortos.
 - Disfunción sexual.
 - Violencia sexual.
 - Prácticas nocivas (entre ellas la mutilación genital femenina).
- La salud reproductiva implica la posibilidad de tener una sexualidad satisfactoria y segura, así como la libertad de tener hijos/as y cuando se desea. Esta concepción de la salud reproductiva supone el derecho de las personas a elegir métodos anticonceptivos seguros, eficaces, asequibles y aceptables, y de tener acceso a servicios de salud apropiados que permitan los embarazos y los partos sin riesgos y den a las personas las máximas posibilidades de tener hijos e hijas sanas.

La salud sexual es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar generales de las personas, las parejas y las familias, así como para el desarrollo económico y social de las comunidades y los países.

importancia de la salud sexual

- La importancia de la salud sexual recae en que constituye una parte relevante en la vida de las personas, ya que influye a nivel físico, mental, emocional y social. Por tanto, contribuye al bienestar y la felicidad personal.
- Hasta hace poco tiempo hablar de salud sexual era considerado un tabú. Sin embargo, las campañas divulgativas han facilitado el acceso a la información a ciudadanos y ciudadanas de todas las edades.
- Afortunadamente hoy en día se aborda la temática desde el respeto, brindando la información necesaria para que hombres y mujeres adquieran y mantengan hábitos sexuales saludables.
- Uno de los objetivos de la concienciación sobre la salud sexual es evitar situaciones no deseadas. Además del embarazo no deseado, se pretende prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual, la discriminación por la condición sexual, el acoso en el ámbito educativo y laboral o la violencia de género.
- Actualmente, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) siguen siendo un gran problema. Enfermedades como el SIDA, hepatitis B, hepatitis C, el virus

del papiloma humano, herpes genital, sífilis, gonorrea, etc. son todavía muy frecuentes.

- La educación sexual en niños, niñas y jóvenes, tanto en el ámbito familiar como en el educativo es fundamental. En esta educación se debe hacer hincapié en que el uso de métodos anticonceptivos protege a ambas partes de la pareja de ETS y de embarazos no deseados.
- Una vez más, los hábitos saludables influyen en una vida sexual sana. Además de una dieta equilibrada y ejercicio físico practicado de manera regular, es importante evitar el alcohol y el tabaco. También el ritmo frenético de vida y el estrés diario influyen negativamente en la sexualidad.
- Cabe recordar que existen profesionales médicas y médicos especializados en la salud sexual. Antes de automedicarse, es preferible siempre acudir a la o el especialista para tratar un posible problema.
- Por último, las revisiones de salud rutinarias son muy importantes para detectar enfermedades asintomáticas. Un chequeo general cada cierto tiempo contribuye a una buena salud sexual.

La importancia de la salud sexual recae en que constituye una parte relevante en la vida de las personas, ya que influye a nivel físico, mental, emocional y social. Por tanto, contribuye al bienestar y la felicidad personal.



derechos sexuales y reproductivos



- Existe un consenso creciente según el cual la salud sexual no se puede alcanzar y mantener sin el respeto y la protección de algunos derechos humanos. La definición de trabajo de derechos sexuales proporcionada a continuación es una contribución al diálogo constante sobre derechos humanos relacionados con la salud sexual. «Los derechos sexuales constituyen la aplicación de los derechos humanos existentes a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen el derecho de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de los demás, dentro de un marco de protección frente a la discriminación».
- La satisfacción de la salud sexual está ligada a la medida en que se respetan, protegen y cumplen los derechos humanos. Los derechos sexuales abarcan ciertos derechos humanos reconocidos en los documentos internacionales y regionales pertinentes, en otros documentos de consenso y en las legislaciones nacionales.
- Los derechos fundamentales para la realización de la salud sexual son los siguientes:

- El derecho a la igualdad y la no discriminación
- El derecho a no ser sometido a torturas o a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
- El derecho a la privacidad.
- Los derechos al grado máximo de salud (incluida la salud sexual) y al nivel máximo de seguridad social.
- El derecho al matrimonio y a formar una familia con el libre y completo consentimiento de los esposos y esposas, y a la igualdad dentro del matrimonio y en el momento de disolución de este.
- El derecho a decidir el número de hijos e hijas que se desea tener y el intervalo de tiempo entre los nacimientos.
- Los derechos a la información y a la educación.
- Los derechos a la libertad de opinión y de expresión.
- El derecho a la reparación efectiva en caso de violación de los derechos fundamentales.
- El disfrute responsable de los derechos humanos exige que todas las personas respeten los derechos de los demás.

Existe un consenso creciente según el cual la salud sexual no se puede alcanzar y mantener sin el respeto y la protección de algunos derechos humanos.

hábitos para mejorar la salud sexual

- Hacer ejercicio con regularidad. Al practicar ejercicio experimentaremos una mejoría emocional y, este estado de bienestar y satisfacción, seguramente aumentará la libido. Además, el ejercicio regular mejorará la condición física, lo que ayuda a disfrutar más en la cama.
- Dejar el tabaco. Algunas investigaciones avalan el perjuicio del consumo de tabaco en la función eréctil. El tabaco afecta el flujo sanguíneo del pene, adelantando el envejecimiento prematuro de sus arterias.
- Tener una dieta equilibrada. Los hombres que basan su dieta en un alto contenido en grasas saturadas presentan hasta un 38% de disminución de la concentración de espermatozoides en la eyacuación, y un 41% menos de líquido espermático.
- No realizar prácticas de riesgo. Una buena salud sexual depende de múltiples factores. Entre los más importantes está el uso de métodos anticonceptivos, los cuales ayudan a prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no planificados.
- Usar anticonceptivos. Se recomienda conocer todos los métodos anticonceptivos: métodos barrera (mecánica o química), métodos hormonales, Dispositivo intrauterino (DIU) y métodos quirúrgicos.

- Practicar técnicas de autocontrol emocional. El estrés suele producir una disminución del deseo sexual al reducir el nivel de testosterona en sangre. En estos casos, la práctica regular de la respiración, la relajación muscular y el mindfulness o la meditación pueden ayudar a regular las emociones.
- Evitar relaciones tóxicas. También en el plano emocional, hay que evitar las relaciones tóxicas. Toda relación de pareja debe ser una relación entre iguales, consentida por ambas partes, sin presión, chantaje o violencia.
- Mejorar la información sexual. Es muy importante estar al tanto de las prácticas de riesgo y los métodos a nuestro alcance para evitar esos riesgos. Conocer qué es una relación de pareja sana y saber dónde acudir cuando surge algún problema.
- Conocerse. En relación con el punto anterior, se aconseja conocerse como seres sexuados, conocer nuestro cuerpo, aprender a querernos, valorarnos, gustarnos, y saber expresar nuestro erotismo de modo que seamos felices, aceptando todas nuestras peculiaridades.
- Comunicarse. A mayor comunicación con la pareja, menor riesgo de malos entendidos en el terreno sexual y mayor probabilidad de mejorar la calidad del encuentro erótico.

Hacer ejercicio con regularidad. Al practicar ejercicio experimentaremos una mejoría emocional y, este estado de bienestar y satisfacción, seguramente aumentará la libido.



afectaciones debido a la pandemia



- Los servicios de salud sexual y reproductiva en Latinoamérica y el Caribe retrocedieron unos 30 años a causa de la pandemia del coronavirus, por ejemplo el acceso de las mujeres a los anticonceptivos, cuyo retroceso se ubicó en 2021 "más o menos" a los niveles de 1990.
- La situación se debió a que muchos países limitaron estos servicios en medio de la pandemia, mientras que organismos que trabajan a favor de los derechos de las mujeres se vieron obligados a mover los recursos a otras áreas de la salud.
- A causa de esto, los servicios de salud sexuales y reproductivos tuvieron un impacto muy fuerte, lo que contribuyó a un aumento de embarazos no deseados, miles de ellos precoces.
- Según datos de la UNFPA, el año 2021, casi 12 millones de mujeres de 115 países perdieron el acceso a los servicios de planificación familiar, lo que originó 1.4 millones de embarazos no planeados.
- A inicios de la pandemia por COVID-19 en octubre del 2020, en Latinoamérica existía conciencia en que esta nueva enfermedad estaba afectando de manera desproporcionada los cuatro pilares de la cobertura universal en salud sexual y reproductiva: la disponibilidad de los servicios de salud sexual y reproductiva; los recursos y equipamiento; la demanda y el acceso a los servicios de salud.

- De acuerdo con datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en noviembre pasado (2021), una de cada dos mujeres experimentó o conoció algún caso de violencia de género durante el encierro. Casi todas las dimensiones de la pandemia afectan mucho más a las personas más vulnerables, de ahí la propuesta de la ONU de reconstruir de nuevo, pero mejor.
- América Latina es la segunda región con la mayor cantidad de embarazo en adolescentes. Datos de la ONU indican que en América Latina y el Caribe se producen 62 nacimientos por mil niñas adolescentes de entre 15 y 19 años.
- Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), para el año 2019 se registraron en el Estado de México 253,938 nacimientos de los cuales 42,546 ocurrieron en mujeres menores de 20 años.
- Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos. En México, se fundamentan en el artículo 4° constitucional, así como en las normas contenidas en los tratados internacionales ratificados por México y que de acuerdo con el artículo 1° constitucional hacen parte integral de la Constitución.

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), señala que la salud sexual y reproductiva ha sufrido un retroceso América Latina, debido a que muchos países limitaron estos servicios en medio de la pandemia por COVID-19.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

