



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA
Ministerio de Salud y Deportes

Salud Sexual y Reproductiva



El Estado Plurinacional de Bolivia, decidido a disminuir la mortalidad materna infantil en todo nuestro territorio, viene desarrollando el programa de protección a la madre niño - niña con la implementación del BONO JUANA AZURDUY, al amparo del principio de respeto a la vida y bajo el nuevo enfoque de la salud familiar comunitaria intercultural.

Por ese motivo, el Ministerio de Salud y Deportes a través del BONO JUANA AZURDUY, DESARROLLA EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN SALUD PARA LA VIDA que comprende la elaboración de módulos de capacitación para la población en general, en este caso, el texto de SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, servirá para la prestación del servicio integral de salud y específicamente, para la consejería médica a realizar a cada una de las mujeres en edad reproductiva, en procesos de gestación y a madres de niños y niñas menores de dos años.

En este contexto, el módulo SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, forma parte de una serie de documentos que ayudarán a prevenir y promocionar los alcances jurídicos, técnicos así como las prestaciones, cuidados de servicios y beneficios que el estado otorga a todas las familias, principalmente a las mujeres, niños y niñas menores de dos años, en el marco de las políticas de salud establecidas en nuestra nueva Constitución Política del Estado.

El Ministro de Salud y Deportes de nuestro Estado Plurinacional, tiene la satisfacción de presentar el segundo módulo esperando sea utilizado como instrumento de capacitación en las consultas médicas integrales en todo el sistema de salud.

Dr. Ramiro Tapia Sainz
MINISTRO DE SALUD Y DEPORTES

Objetivos

Promover el ejercicio de derechos e informar sobre aspectos relacionados con la salud sexual y la salud reproductiva.

Promover prácticas saludables para cuidar la salud de la mujer durante el embarazo, el parto y después del parto y promover prácticas nutricionales adecuadas.

Informar sobre el Bono Juana Azurduy, para facilitar a las mujeres el acceso a este beneficio.

Créditos

Este documento fue elaborado con el apoyo técnico y financiero del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) en coordinación con el comité editorial de la Mesa por una Maternidad y Nacimiento Seguros.

Las imágenes incluidas en esta cartilla, son propiedad del Ministerio de Salud y Deportes.

Se permite la reproducción total o parcial de la información aquí publicada, siempre que no sea alterada y se asignen los créditos correspondientes.

Depósito Legal: 4-2-2829-09
I.S.B.N.: 978-99905-947-6-8
Impreso en: PRISA

Introducción

El presente módulo, responde a la serie de materiales elaborados por el Ministerio de Salud y Deportes con el apoyo del UNFPA Bolivia, para la difusión del Bono Juana Azurduy dentro de la estrategia de "Educación para la Vida".

El material se basa en las cartillas "CUÍDATE UNA GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR" producidas por FCI/Bolivia, fue diseñado para poder trabajar en procesos de capacitación desarrollados por el personal de salud, equipos móviles SAFCI (Salud Familiar Comunitaria Intercultural) y otros equipos que trabajen en promoción de la salud.

El material está dividido en temas, dentro de los cuales en recuadro hay una idea fuerza, en torno a la cual se construye el aprendizaje.

El módulo de salud sexual y reproductiva, está desarrollado principalmente para el trabajo con mujeres, pero también puede ser usado para capacitar a grupos de hombres y jóvenes.

No se recomienda su uso de manera autodidacta (sin acompañamiento), pues la información que contiene debe ser guiada por una persona capacitada.

Los derechos de mujeres y hombres están incorporados en la Constitución Política del Estado Plurinacional en los siguientes artículos:

Artículo 14. (Discriminación)

- II. El Estado prohíbe y sanciona toda forma de discriminación fundada en razón de sexo, color, edad, orientación sexual, identidad de género, origen, cultura, nacionalidad, ciudadanía, idioma, credo religioso, ideología, filiación política o filosófica, estado civil, condición económica o social, tipo de ocupación, grado de instrucción, discapacidad, embarazo, u otras que tengan por objetivo o resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos de toda persona.

Artículo 15. (Violencia)

- I. Toda persona tiene derecho a la vida y a la integridad física, psicológica y sexual. Nadie será torturado, ni sufrirá tratos crueles, inhumanos, degradantes o humillantes. No existe la pena de muerte.
- II. Todas las personas, en particular las mujeres, tienen derecho a no sufrir violencia física, sexual o psicológica, tanto en la familia como en la sociedad.
- III. El Estado adoptará las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar la violencia de género y generacional, así como toda acción u omisión que tenga por objeto degradar la condición humana, causar muerte, dolor y sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto en el ámbito público como privado.

Artículo 18. (Derecho a la salud)

- I. Todas las personas tienen derecho a la salud.
- II. El Estado garantiza la inclusión y el acceso a la salud de todas las personas, sin exclusión ni discriminación alguna.

Artículo 45. (Maternidad segura)

- V. Las mujeres tienen derecho a la maternidad segura, con una visión y práctica intercultural; gozarán de especial asistencia y protección del Estado durante el embarazo, parto y en los periodos prenatal y posnatal.

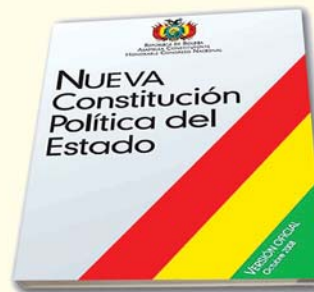
Artículo 48. (Garantías durante y después del embarazo)

- VI. Las mujeres no podrán ser discriminadas o despedidas por su estado civil, situación de

embarazo, edad, rasgos físicos o número de hijas o hijos. Se garantiza la inamovilidad laboral de las mujeres en estado de embarazo, y de los progenitores, hasta que la hija o el hijo cumpla un año de edad.

Artículo 66. (Ejercicio de derechos)

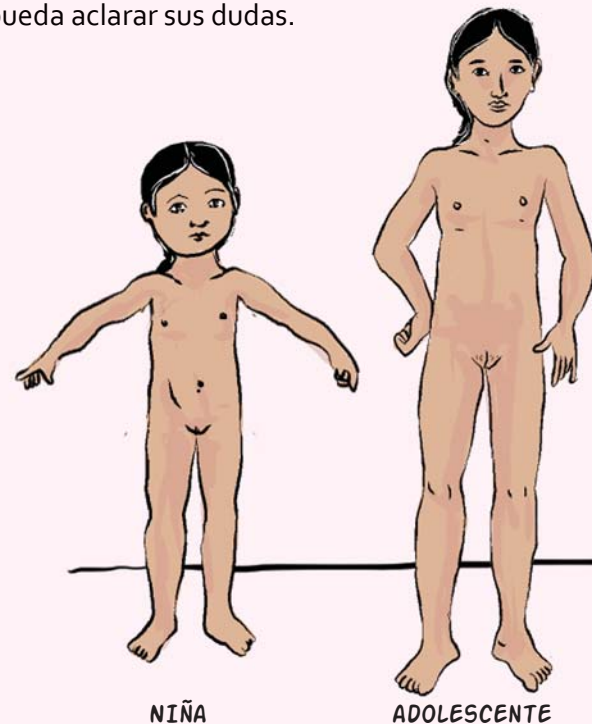
Se garantiza a las mujeres y a los hombres el ejercicio de sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos.



- Es importante que las mujeres tengan la información clara sobre los cambios que viven, sienten y ven en sus cuerpos para entenderlos y aprender a cuidarlos.
- Es un derecho de las mujeres recibir información clara, oportuna y ser atendida en un establecimiento de salud por lo menos una vez al año para tener atención a su salud sexual y su salud reproductiva.
- Las mujeres necesitan cuidarse para poder prevenir embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, el VIH, el cáncer de cuello uterino y de mama.
- La llegada de la primera menstruación, también llamada "regla o período", es una señal de que la niña o adolescente ya puede quedar embarazada si tuviera relaciones sexuales.
- En algunos casos la menstruación puede ser irregular y presentar algunas molestias, cuando éstas suceden se debe acudir al establecimiento de salud para recibir orientación y tratamiento, si fuera necesario.

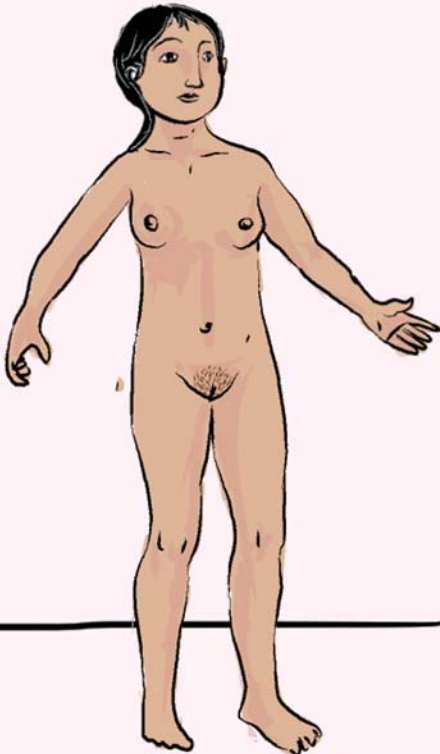
- Cuando las mujeres tienen de 45 a 50 años los ciclos menstruales se vuelven irregulares, hasta que la menstruación desaparece, a este cambio se llama "menopausia".

Es posible que durante ese período sienta malestares, como dolor de cabeza, calor (sofocones), sudoración excesiva o sienta que su corazón late más rápido. Esto es normal y con el tiempo, el cuerpo se acostumbra a estos cambios. Sin embargo es importante, que la mujer hable con algún personal de salud, para que pueda aclarar sus dudas.



ETAPAS DE LA VIDA DE LAS MUJERES

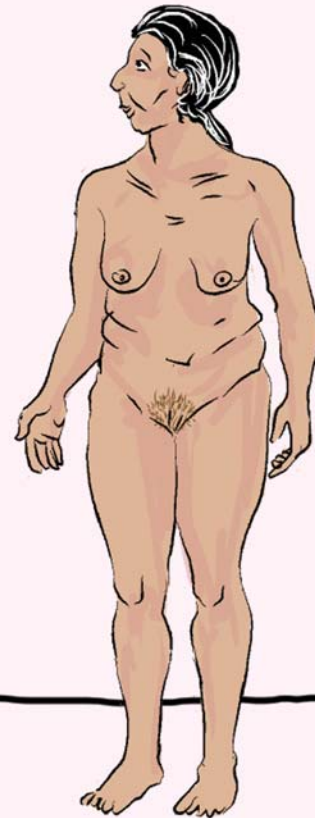
EN CADA ETAPA DE SU VIDA, LAS MUJERES TIENEN NECESIDADES DIFERENTES. PARA ESTAR SALUDABLES TIENEN QUE CONOCERSE, CUIDARSE Y ASISTIR PERIÓDICAMENTE A UN SERVICIO DE SALUD PARA EL CONTROL DE SU SALUD SEXUAL AUNQUE NO TENGAN NINGUNA MOLESTIA



MUJER JOVEN



MUJER ADULTA



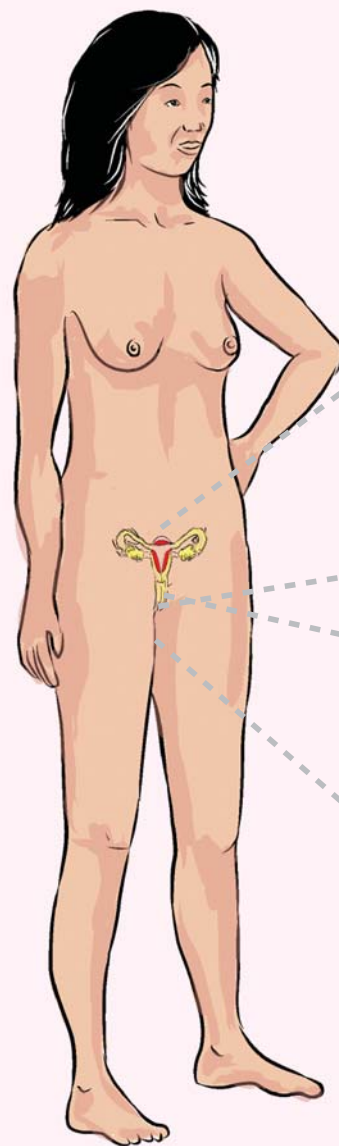
MUJER ADULTA MAYOR

Conocer el funcionamiento de los órganos sexuales y órganos reproductivos de las mujeres, es un derecho de todas las personas.

Los órganos sexuales y reproductivos externos de la mujer conocidos como las “partes íntimas” son:

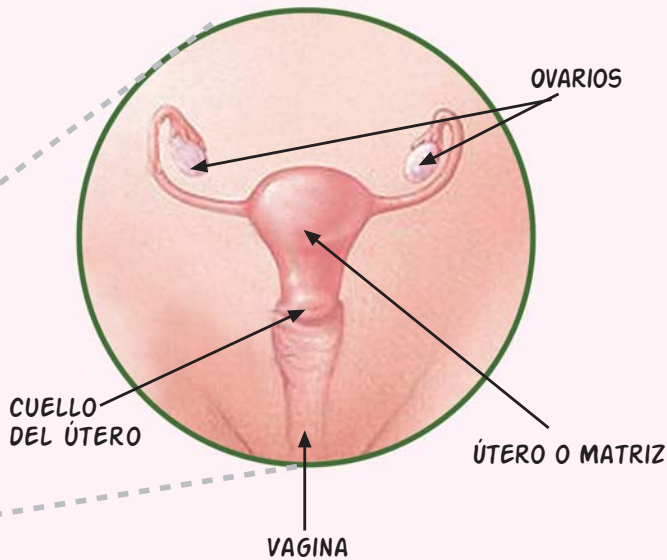
- **La vulva:** está formada por el monte de Venus, el clítoris, los labios mayores y menores que protegen la entrada de la vagina.
 - **El clítoris:** Es una parte muy sensible de la vulva que produce placer durante la relación sexual.
 - **Meato urinario:** es el orificio por donde sale la orina.
- **Los pechos o mamas:** Se desarrollan cuando la mujer pasa de la niñez a la adolescencia. Hay épocas en el mes que están más sensibles, todo esto está relacionado al ciclo menstrual de la mujer. Después del parto, producen leche para alimentar a la wawa/bebé.

ES MUY IMPORTANTE QUE LAS MUJERES
CONOZCAN SU CUERPO Y APRENDAN A
CUIDARLO Y QUERERLO

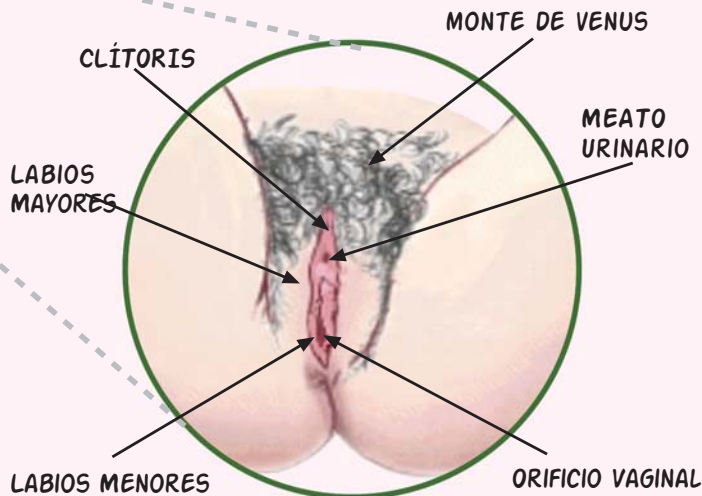


CONOCER EL CUERPO DE LAS MUJERES

ÓRGANOS INTERNOS



ÓRGANOS EXTERNOS



Los **órganos sexuales y reproductivos internos**, que no se pueden ver, son:

- **Los ovarios:** Son dos, están situados uno en cada lado del útero, tienen el tamaño de una almendra, su función es hacer madurar y expulsar los óvulos cada mes.
- **Las trompas de Falopio:** Son dos tubos muy delgados que están situados a cada lado del útero y cerca de los ovarios, su función es recoger y transportar el óvulo que sale del ovario hasta el útero.
- **El útero o matriz:** tiene forma de pera, está situado en el bajo vientre, tiene dos partes: el cuerpo y el cuello del útero. Su función principal es albergar al óvulo fecundado, donde la wawa/bebé crece hasta el momento del parto.
 - **El cuello del útero:** es una parte sensible a infecciones de transmisión sexual incluido el VIH y cáncer de cuello uterino.
- **La vagina:** Es el canal que une el útero con la parte exterior del cuerpo, por donde la mujer puede tener relaciones sexuales, permite la salida del flujo menstrual. Si hay embarazo es el conducto por el que sale la wawa/bebé en el parto y la placenta durante el alumbramiento.

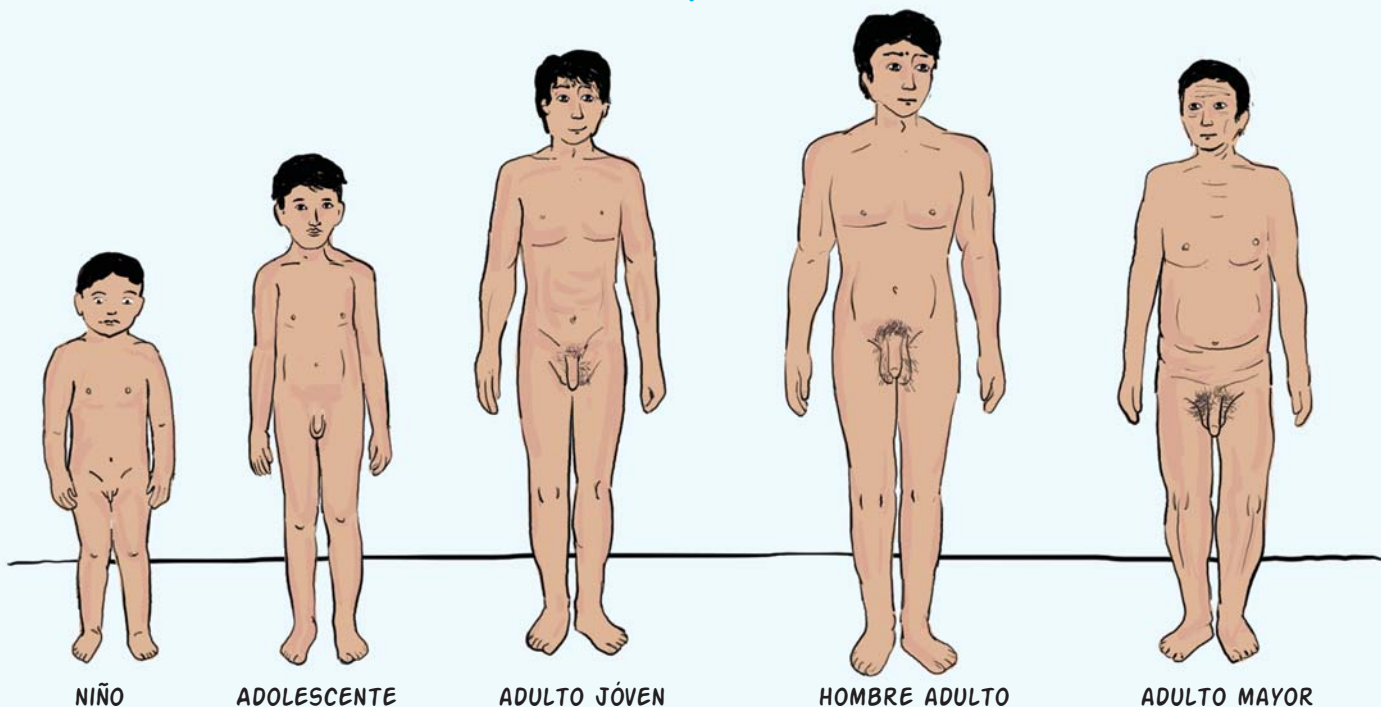
Conocer el funcionamiento de los órganos sexuales y reproductivos de los hombres es un derecho de todas las personas.

Los órganos sexuales y reproductivos externos del hombre son:

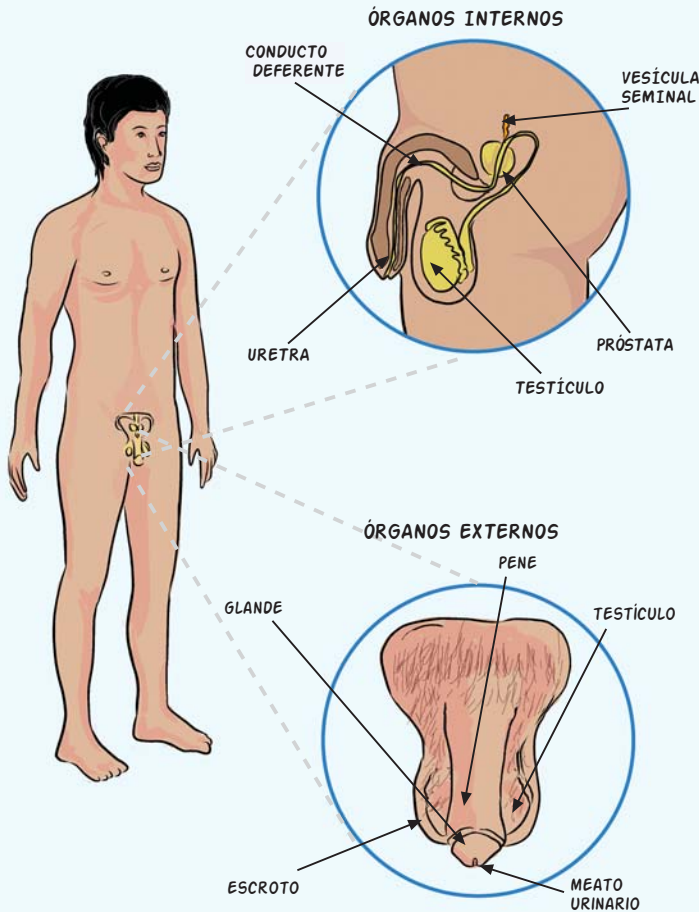
- **El pene:** está formado por el cuerpo y el glande, éste tiene una piel muy fina y sensible.

Cuando el hombre se estimula sexualmente el pene se endurece y aumenta de tamaño, a esto se llama erección.

- **El escroto:** es una bolsa de piel que se encuentra debajo del pene, protege y mantiene la temperatura de los testículos que se encuentran en su interior.
- **El meato urinario:** es un orificio por donde se elimina la orina. El sémen es también expulsado por el meato urinario, a esto se llama eyaculación.



CONOCER EL CUERPO DE LOS HOMBRES



ES MUY IMPORTANTE QUE LOS HOMBRES
CONOZCAN SU CUERPO Y QUE
APRENDAN A CUIDARLO Y QUERERLO

Los órganos sexuales y reproductivos internos del hombre, que no se pueden ver, son:

- **Los testículos:** son dos, tienen la forma de un huevo y se encuentran dentro del escroto. Los testículos producen los espermatozoides.
- **La próstata:** su función es producir el líquido prostático que forma parte del semen. Generalmente a partir de los 40 años y a medida que el hombre va envejeciendo, la próstata aumenta de tamaño y puede producir problemas urinarios. Es importante que los hombres a partir de los 40 años se realicen exámenes médicos, por lo menos una vez al año, para detectar a tiempo cualquier cambio en la próstata.
- **Las vesículas seminales:** su función es producir el líquido seminal que sirve de protección y nutrición a los espermatozoides.
- **Los conductos deferentes:** son dos tubos que tienen como función conducir los espermatozoides desde los testículos hasta las vesículas seminales.
- **La uretra:** es un conducto que sale desde la vejiga y pasa a lo largo del pene hasta el meato urinario, su función es eliminar la orina y expulsar el semen en las relaciones sexuales.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO (CACU)

- En Bolivia el cáncer de cuello uterino (matriz) es una enfermedad que causa la muerte de 4 a 5 mujeres por día.
- El cáncer de cuello uterino se puede prevenir y curar si se detecta a tiempo, es una enfermedad que avanza sin síntomas al principio.

Para encontrarla a tiempo existen pruebas, como el Papanicolaou (PAP) y la inspección visual con ácido acético (IVVA), que se realizan en los establecimientos de salud públicos en forma gratuita.

- Todas las mujeres que tienen vida sexual activa, deben ir a un establecimiento de salud y hacerse esta prueba una vez al año, especialmente las mujeres que tienen entre 25 y 64 años, aunque no tengan ninguna molestia.
- Para que una mujer se realice el Papanicolaou: no debe estar con su menstruación, no debe hacerse lavados vaginales, no debe estar usando óvulos vaginales y debe evitar en lo posible tener relaciones sexuales 2 días antes del examen.

Durante el examen las mujeres tienen derecho a:

- Que el personal de salud explique los pasos del examen.
- Solicitar que durante el examen les acompañe su pareja u otra persona de confianza.
- Pedir que le atienda una mujer si ella prefiere y existiera la posibilidad.
- El tratamiento del cáncer de cuello uterino, cuando se lo encuentra en sus etapas iniciales, es gratuito por el seguro público de salud.

UNA MUJER DEBE HACERSE REVISAR POR UN PROFESIONAL DE SALUD CAPACITADO UNA VEZ AL AÑO, AUNQUE SE SIENTA BIEN
NO DEBE ESPERAR QUE ALGO LE DUELA O LE MOLESTE PARA IR AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA (PECHOS)

El cáncer de mama es una enfermedad que puede ser mortal, pero se puede curar si se lo detecta a tiempo.

Por eso es importante que todas las mujeres se revisen sus mamas (pechos) al terminar cada menstruación.

Las mujeres para descubrir si tienen bultitos o bolitas raras en sus pechos tienen que revisarse de la siguiente manera:

- Ponerse en un lugar con buena luz, con los brazos levantados detrás de su cabeza frente a un espejo, para ver si hay alguna señal que llame la atención con relación al tamaño, forma y color en sus pechos. Este examen también se puede realizar frente a una amiga, pariente o pareja que la ayude a identificar cualquier señal.
- Después debe acostarse y poner una mano debajo de la cabeza y con la otra tocar el pecho buscando con sus dedos algún bultito o bolita, revisar también las axilas, después cambiar de mano y revisar el otro pecho de la misma manera.
- Finalmente se debe presionar suavemente con los dedos el pezón y ver si sale algún líquido.



SI TOCA ALGÚN BULTITO O BOLITA EN LOS PECHOS, AXILAS O SI SALE ALGÚN LÍQUIDO, ES MUY IMPORTANTE BUSCAR ATENCIÓN EN UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD LO MÁS PRONTO QUE SE PUEDA

CUANDO VAYA A UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD PARA SU CONTROL DEBE SOLICITAR QUE EL PERSONAL LE EXAMINE LAS MAMAS AUNQUE NO TENGA NINGUNA MOLESTIA

Todas las personas tienen derecho a planificar el número de hijos e hijas que desean tener y cuando tenerlos.

Hay varios métodos anticonceptivos que las parejas pueden utilizar para evitar los embarazos no planificados.

Es importante buscar orientación para tener toda la información necesaria y elegir un método apropiado.

Los métodos anticonceptivos modernos son:



Condón masculino: Es una funda de látex (goma fina) que se coloca en el pene erecto (duro) antes de la relación sexual.

El condón disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el VIH y evita los embarazos.



Condón femenino: es un revestimiento que se adapta a la vagina, está hecho de un plástico suave y transparente.

Evita los embarazos y disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el VIH.



T de cobre (DIU): Es un dispositivo de plástico en forma de T, recubierto de cobre.

Debe ser colocado por el personal de salud dentro del útero de la mujer, para evitar el embarazo. Se puede usar hasta 10 años, con revisiones regulares por lo menos una vez al año.



Anticonceptivos orales: Son píldoras que evitan la ovulación y en consecuencia el embarazo, la mujer debe tomarlas cada día, a la misma hora y sin interrupción.



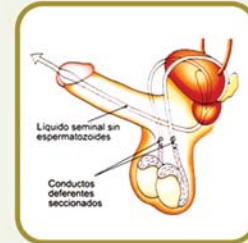
Anticonceptivos inyectables: Son inyecciones que contienen hormonas que evitan la ovulación y el embarazo. Se colocan cada 3 meses y son muy seguros si se usan adecuadamente.



Anticoncepción de emergencia: Son tabletas con hormonas que se toman después de la relación sexual para evitar el embarazo, cuando se tuvieron relaciones sexuales sin protección o sin usar un método anticonceptivo o en situaciones como violaciones.



Ligadura de trompas: Es un método anticonceptivo permanente para las mujeres que ya no quieran embarazarse, es realizado por personal de salud capacitado.



Vasectomía: Es un método anticonceptivo permanente para los hombres que no deseen tener más hijos o hijas, es realizado por personal de salud capacitado.

PARA TENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE
CUALQUIERA DE LOS MÉTODOS,
CONSULTE EN EL ESTABLECIMIENTO DE
SALUD MÁS CERCANO A SU DOMICILIO

IDENTIFICAR Y ATENDER LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y EL VIH

- Existen diferentes infecciones que se transmiten por mantener relaciones sexuales sin condón con una persona infectada.

Se pueden transmitir de hombre a mujer o de mujer a hombre o entre dos personas del mismo sexo.

- Los síntomas más frecuentes son dolor, flujos vaginales, secreciones por el pene, llagas o heridas, pequeñas úlceras o verrugas en las partes íntimas de hombres y mujeres.
- Estas infecciones pueden traer problemas graves, por ejemplo esterilidad (es decir no poder tener hijos/as), en las mujeres puede transformarse en cáncer de cuello uterino y en algunos casos pueden ser mortales.
- Si una embarazada se infecta o tiene una ITS puede transmitirle a su hijo o hija durante el embarazo o el parto. El niño o niña puede nacer con malformaciones, ceguera, sordera o inclusive morir.

- Las infecciones de transmisión sexual no se curan por sí mismas, siempre necesitan de un tratamiento médico para ambos miembros de la pareja, tanto la mujer como el hombre deben recibir el tratamiento al mismo tiempo, para evitar infecciones reiteradas o recaídas.
- El VIH se transmite por vía sexual, sanguínea y de la madre al hijo.

SÍFILIS



LLAGAS



GONORRREA



SECRECIÓN



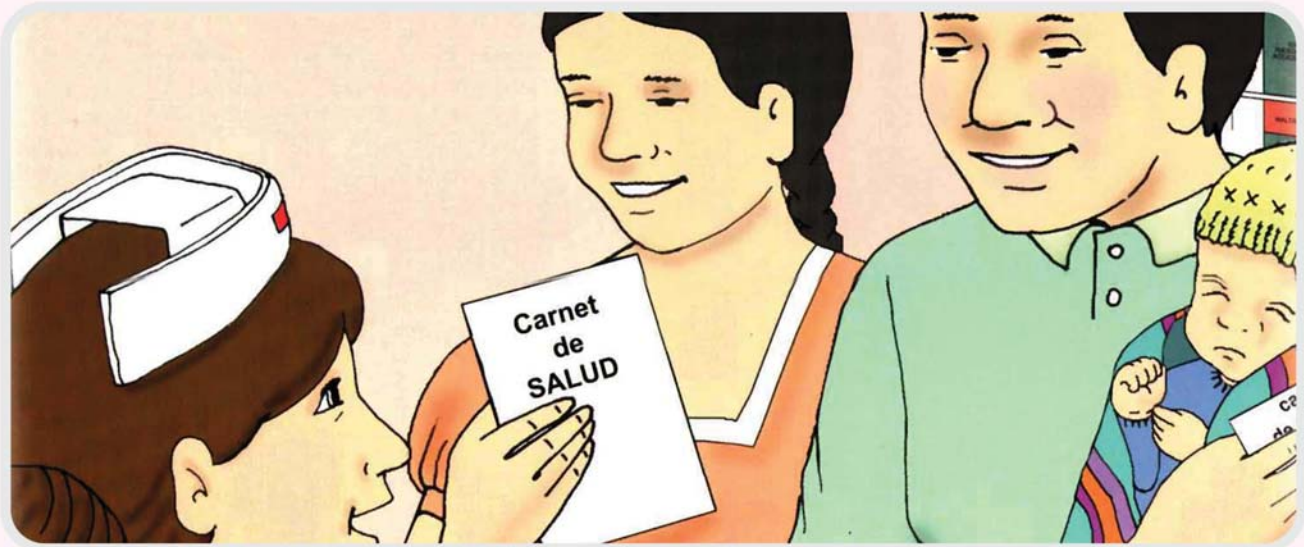
EL USO DEL CONDÓN DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES REDUCE EL RIESGO DE TRANSMISIÓN DE ALGUNAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, INCLUYENDO EL VIH

- Un establecimiento de salud es considerado de calidad cuando:
 - Es accesible (está cerca, cuenta con horarios adecuados y atienden respetando los valores y creencias de las personas).
 - Respeta a las personas y su cultura.
 - No discrimina a la persona por su edad, sexo, pertenencia étnica, religión, preferencia sexual, etc.
 - Brinda información clara, completa y oportuna.
 - Informa a las personas sobre sus derechos y los respeta.
 - Cuenta con personal capacitado, con medicamentos, anticonceptivos, equipamiento suficiente y adecuado.

Un establecimiento de salud respeta los derechos de las personas cuando:

- Atiende bien, da información clara y oportuna y no comenta la enfermedad o preocupación de las personas.
- Las y los adolescentes son atendidas/os, respetadas/os, su consulta es confidencial y no les solicitan que estén acompañadas/os por una persona mayor.

EN CASO DE NO RECIBIR UNA ATENCIÓN DE CALIDAD DEBE COMUNICAR SU QUEJA A LAS AUTORIDADES DE SALUD DE SU COMUNIDAD O BARRIO, A LOS/LAS LÍDERES COMUNITARIAS/OS O A CUALQUIER INSTANCIA DE CONTROL SOCIAL DE LA COMUNIDAD



¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

Son parte fundamental de los derechos humanos y su propósito es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos y violencia en todos los aspectos de la sexualidad y reproducción.

¿Cuales son algunos de los derechos sexuales que tengo?

- Tengo derecho a conocer mi cuerpo y como cuidarlo.
- Tengo derecho a tener relaciones sexuales sólo cuando lo deseo.
- Tengo derecho a decidir cuándo tener hijos o hijas y cuántos tener.
- Tengo derecho a obtener información clara y completa sobre planificación familiar y anticoncepción.
- Tengo derecho a elegir y usar el método de anticoncepción que quiera.
- Tengo derecho a recibir servicios de calidad.
- Tengo derecho a que el personal de salud me respete.
- Tengo derecho a que respeten mis opiniones y me escuchen.
- Tengo derecho a que la persona que me atienda me de tiempo suficiente para pensar y entender lo que me dice.

¿Qué tengo que hacer para ponerlos en práctica?

- Pedir información de cómo funciona mi cuerpo y cómo cuidarlo.
- Tengo que ponerme de acuerdo con mi pareja para tener o no relaciones sexuales.
- Tengo que ponerme de acuerdo con mi pareja para decidir cuándo tener hijos o hijas y cuántos tener.
- Tengo que pedir información completa sobre planificación familiar y anticoncepción.
- Tengo que pedir información para poder elegir y usar el mejor método de anticonceptivo.
- Tengo que exigir servicios de calidad.
- Tengo que respetar al personal de salud y exigir que se me respete.
- Tengo que escuchar y preguntar para aclarar mis dudas.
- Tengo que exigir que se me de el tiempo suficiente para pensar y tomar mis decisiones.

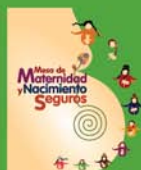
DEBERES DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD

- Atender a las usuarias con calidad y calidez, sin discriminación o maltrato, en el marco de respeto y la interculturalidad.
- Dar información completa y proveer de métodos anticonceptivos a todas las mujeres que lo soliciten.
- Dar información completa a las mujeres sobre el cáncer, el Papanicolaou y cuidados de salud de la mujer.
- Dar orientación para la prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Orientar a las mujeres sobre la prevención de la violencia y el maltrato en el hogar.
- Tener buena señalización, iluminación, contar con los servicios básicos de agua y alcantarillado.
- Tener sus ambientes limpios y ordenados.

Salud Sexual y Reproductiva



Bono Juana Azurduy



Mesa de Maternidad y Nacimiento Seguros



Fondo de Población de las Naciones Unidas