

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa



Seminario de graduación para optar al título de la Licenciatura en Enfermería
con orientación Materno Infantil.

TEMA

Conocimientos, Actitudes y Prácticas de higiene y salud sexual de los
adolescentes en los centros de educación secundaria de Matagalpa año 2015.

SUBTEMA

Conocimientos Actitudes y Prácticas de higiene y salud sexual de los
adolescentes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga de Matagalpa
2015.

AUTORAS

✚ Br. Karen Raquel Castillo

✚ Br. Meyling Zenelia Lumbi Zeledón

TUTOR

MSc. Miguel Ángel Estopiñan Estopiñan.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa



Seminario de graduación para optar al título de la Licenciatura en Enfermería
con orientación Materno Infantil.

TEMA

Conocimientos, Actitudes y Prácticas de higiene y salud sexual de los
adolescentes en los centros de educación secundaria de Matagalpa año 2015.

SUBTEMA

Conocimientos Actitudes y Prácticas de higiene y salud sexual de los
adolescentes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga de Matagalpa
2015.

AUTORAS

- ✚ Br. Karen Raquel Castillo
- ✚ Br. Meyling Zenelia Lumbi Zeledón

TUTOR

MSc. Miguel Ángel Estopiñan Estopiñan.

INDICE

DEDICATORIA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	v
I.INTRODUCCION	1
II. JUSTIFICACION.....	4
III. OBJETIVOS	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos:.....	5
IV. DESARROLLO DEL TEMA.....	6
II. Conocimientos que tienen los adolescentes.	14
Conocimiento:	14
Tipos de actitudes:	31
V. Conclusiones	73
Bibliografía.....	74
VI Anexos	

DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado la sabiduría, esa luz que nos guía el camino correcto para seguir luchando por cada propósito y metas en nuestras vidas.

A mi madre, Josefa castillo Hernández, por sus consejos y apoyo, por medio de los cuales he podido culminar mis estudios.

A mi marido, José Antonio Sequeira Cano, por su apoyo incondicional, por sus consejos

A mi amiga Meyling Zenelia Lumbi Zeledón, que junto a ella dedicamos todos nuestros esfuerzos en estos años, apoyándonos mutuamente, logrando culminar nuestra carrera con éxito.

Gracias a cada uno de ellos, porque han sabido guiarme de distintas maneras y lograr esta meta propuesta por ellos y mi persona.

Karen Raquel Castillo.



DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado la sabiduría, el entendimiento, las fuerzas para seguir adelante y luchar para alcanzar cada meta y propósito establecido en mi vida.

A mis padres, Juan Ernesto Lumbi y Eva María Zeledón, por sus consejos y apoyo incondicional, por ellos he logrado llegar a donde estoy, ellos son el motor en mi vida y el motivo por el cual deseo superarme.

A mis hermanos, porque ellos son los que están para mí y los que creen en mi cuando yo lo he dejado de hacer, son como ángeles que me están dando ánimos siempre, confiando en mí y dándome su apoyo incondicional.

A mi amiga, Karen Raquel Castillo, que con dedicación y esfuerzo mutuo nos hemos apoyado durante estos cinco años logrando terminar con éxito nuestra carrera, demostrando que además de ser una compañera de clase es una buena amiga brindándome su apoyo cuando más lo necesite.

Gracias a cada uno de ellos, porque me han ayudado de diferentes maneras para poder ver mi sueño cumplido y ser una profesional meta propuesta por ellos y por mí.

Meyling Zenelia Lumbi Zeledón

AGRADECIMIENTO

A Dios: por permitirnos llegar a este punto tan esencial de nuestras vidas y poder alcanzar uno de los tantos sueños que nos hemos propuesto, por darnos la sabiduría, el entendimiento y las fuerzas para poder luchar por lo que deseamos.

A nuestros padres: por ser ellos los que nos han ayudado a llegar hasta donde estamos, porque este es un sueño que compartimos desde hace mucho tiempo y hoy estamos alcanzando, por su apoyo económico y moral durante toda la carrera.

A nuestros maestros: por compartir sus conocimientos con nosotras durante este periodo de formación para que podamos ejercer con toda seguridad nuestra profesión, por la paciencia que nos han tenido y todos los momentos que vivimos juntos. En especial al MSc. Miguel Ángel Estopiñan por habernos guiado durante estos cinco años y por todos sus consejos.

Gracias.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa
Departamento Ciencia-Tecnología-Salud.



Matagalpa, febrero del 2016

VALORACION DEL DOCENTE

Por este medio se informa, que el Seminario de Graduación para optar al Título de **Licenciatura en Enfermería con Orientación Materno Infantil**, que lleva por Tema general: **CONOCIMIENTOS; ACTITUDES Y PRACTICAS DE HIGIENE Y SALUD SEXUAL DE LOS ADOLESCENTES EN LOS CENTROS DE EDUCACION SECUNDARIA DE MATAGALPA; AÑO 2015** y con Sub tema, **Conocimientos, actitudes y prácticas de higiene y salud sexual de los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga, del IV año B, turno matutino Matagalpa 2015.**

Reúne los requisitos científicos y metodológicos para ser presentada y defendida ante un tribunal examinador.

Autoras: Br. Karen Raquel Castillo
Br. Meyling Zenelia Lumbi Zeledón

MS.c. Miguel Ángel Estopiñan Estopiñan.
Tutor de Seminario.

RESUMEN

Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud. El propósito de nuestra investigación fue Analizar los conocimientos, actitudes y práctica de higiene y salud sexual de los adolescentes en los centros de educación secundaria de Matagalpa 2015, considerando las pocas investigaciones realizadas sobre el tema y la importancia de este para mantener, conservar la salud de los adolescentes y disminuir las enfermedades debido a una higiene inadecuada y salud sexual irresponsable tomamos la decisión de realizar esta investigación, Caracterizando sociodemográfico y culturalmente a los adolescentes en estudio , así como Identificar los conocimientos que tienen de la higiene en general, Conocer las actitudes de la salud sexual y Evaluar las prácticas de higiene y salud sexual. Es un estudio cuali-cuantitativo, descriptivo, prospectivo de corte transversal el universo lo constituyen cincuenta y seis adolescentes, y la población está conformada por treinta y uno estudiantes del cuarto año B del Colegio San Luis, con un muestreo aleatorio simple que consta de 6 integrantes como grupo focal, con criterio de elegibilidad, sin tomar en cuenta capacidades de desarrollo físico y psicosocial, fuente de información, adolescentes en estudio, artículos científicos, libros relevantes a la investigación, el uso de la Web y revisión de seminarios de graduación, cuyo resultado fue que el grupo focal tiene conocimiento sobre higiene general aunque es empírico, tienen buenas actitudes.

I.INTRODUCCION

La adolescencia es una etapa de profundos cambios psicológicos y sociales. El individuo experimenta cambios desde la aparición inicial de las características sexuales hasta la madurez sexual. En esta etapa es de vital importancia una adecuada consejería, tanto en prevención de embarazo, infecciones de transmisión sexual e higiene general como prevención de conductas de riesgo, favoreciendo de esta forma, la adquisición de conductas protectoras en el ejercicio de su salud sexual.

Luego de la investigación, donde se revisaron, libros, seminarios de investigación y páginas de internet sobre el tema de conocimientos, actitudes y prácticas de higiene y salud sexual en adolescentes, se decidió enfocar el trabajo de investigación con los jóvenes de cuartos años en el nivel de secundaria de los colegios de Matagalpa, tomando en cuenta las edades, el género, la procedencia y otros aspectos que enriquecerán el trabajo de campo. En el ámbito internacional se han realizado importantes estudios acerca de la sexualidad en la adolescencia, en México la maestra Irene Torices realizó un estudio para optar a una maestría en salud sexual y reproductiva, con el objetivo de conocer la causa por la cual los jóvenes no acceden a información desde el núcleo familiar y se demostró que los adolescentes encuentran un gran obstáculo al hablar de sexualidad por la falta de naturalidad con la que se aborda el tema, perpetuándolo como un tabú.

En Nicaragua, la psicóloga Auxiliadora Marengo, docente de la UNAN Managua destaca pautas importantes de la sexualidad adolescente en su libro titulado la sexualidad humana, entre las que se enfatizan: la importancia de que los padres vean la sexualidad como inherente al desarrollo del ser humano, la edad para hablar de sexualidad es toda la vida; desde que el niño empieza a crecer pero explícitamente a partir de los siete u ocho años, no ver la sexualidad como una parte negativa o sucia sino lo contrario.

En el departamento de Matagalpa, un grupo de 5to año de enfermería en el año 2012 realizó un realizaron un seminario de graduación para optar al título de licenciatura en enfermería con orientación materno infantil, con el tema general de Conocimientos Actitudes y Prácticas sobre la higiene corporal en primaria obteniendo algunas conclusiones de relevancia: La mayoría de los

escolares tienen conocimientos de forma empírica sobre higiene tales como: el cepillado dental, baño diario y el lavado de manos; se identificó que en los niños de segundo y tercer grado tienen mejor actitud colectiva que individual sobre los hábitos de higiene; los escolares en estudio no tienen buenas prácticas higiénicas dentro del centro escolar porque no realizan el lavado de manos, no depositan la basura en su lugar y consumen comida chatarra y se implementaron estrategias educativas y organizativas con el objetivo de mejorar la higiene corporal en los estudiantes.

Actualmente no existen trabajos investigativos que se refieran a la etapa de la adolescencia, siendo este momento de importantes cambios en la vida del ser humano, el inicio de la sexualidad, la preocupación por la higiene en general, la salud alimentaria, entre otros, por estas vicisitudes, tomamos el tema de la higiene y salud sexual y se planteó la pregunta. ¿Cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas de la higiene y salud sexual en los adolescentes de centros de estudios secundaria Matagalpa 2015?

Se tomaron como objetos de estudio a los adolescentes de cuarto año de secundaria de Matagalpa. La investigación posee un enfoque cuali- cuantitativo ya que se analizan datos numéricos y característicos que tienen los adolescentes, descriptivo ya que se menciona el proceso de investigación, de corte transversal porque se elaboró en un periodo de tiempo determinado, así mismo es prospectivo, porque este surge en la actualidad.

De una población de cincuenta y seis estudiantes del 4to año, se toma una muestra de treinta y uno estudiantes del cuarto año "B" del colegio San Luis Gonzaga de Matagalpa, con un muestreo aleatorio simple, con un criterio de elegibilidad, sin tomar en cuenta capacidades de desarrollo físico y psicosocial, edad ni madurez.

La fuente primaria fueron los adolescentes del 4to año B a quienes se les aplicó encuesta en un primer momento, con el objetivo de caracterizar demográficamente a la población e identificar los conocimientos, se aplicó la escala de Likert, en un segundo momento, con la que se midió actitudes de salud sexual, en un tercer momento, se realizó una entrevista al grupo focal para valorar las prácticas de higiene y salud sexual. Como fuente secundaria tomamos: artículos científicos alusivos al tema y publicados, libros de contenido relevantes a la investigación, diccionarios y en complemento la Web, revisión

de seminarios de graduación ya defendidos. Se procesa la información por medio de la computadora haciendo uso de programas como: Excel, Word.

Para la recopilación de información del colegio San Luis Gonzaga, fue elaborada y presentada una carta, donde se exponía el objetivo del estudio y la importancia que podía tener, también se consideró con el director del centro Lic. Miguel Ángel Ortega Flores la posibilidad de educar a los adolescentes sobre este tema en especial, sabiendo de antemano que la problemática causaría relevancia dentro del aula de clases, obteniendo una respuesta positiva, contando además con el apoyo informativo de la maestra Claribel Roa Blandón facilitando los aspectos demográficos del colegio.

II. JUSTIFICACION

El presente estudio se realizó con de propósito analizar los conocimientos, actitudes y prácticas de Higiene y salud sexual en los adolescentes del centro de estudio de educación secundario San Luis Gonzaga de Matagalpa.

La importancia de la realización de este estudio es porque se enfrenta una situación prevenible siempre y cuando se brinde la información necesaria sobre la buena higiene y salud sexual.

Con este trabajo se aportó de manera educativa a los conocimientos de los adolescentes en centros de educación secundaria brindándole consejerías, charlas educativas, brochures alusivos al tema. Se contribuyó a mejorar la calidad de vida de los adolescentes enfocados en la prevención de las complicaciones en la salud que surge de la mala higiene y las prácticas sexuales inadecuadas.

Esta información servirá de base científica tanto a estudiantes de enfermería interesados en el tema como a profesionales, se dejó trascendencia sobre higiene y salud sexual de los adolescentes a estudiantes provenientes de la carrera de enfermería formando parte de la bibliografía en la biblioteca de la FAREM-Matagalpa, como guía metodológica para trabajos investigativos.

III. OBJETIVOS

Objetivo general

- Analizar los conocimientos, actitudes y prácticas de higiene y salud sexual de los adolescentes de 4to año "B" del turno matutino, Colegio San Luis Gonzaga de Matagalpa 2015.

Objetivos específicos:

1- Caracterizar socio demográfica y culturalmente a los adolescentes en estudio.

2- Identificar los conocimientos que tienen los adolescentes de la higiene en general.

3- Conocer las actitudes de la salud sexual en los adolescentes.

4- Evaluar las prácticas de higiene y salud sexual en los adolescentes en el centro de educación secundaria.

IV. DESARROLLO DEL TEMA

Características demográficas

El colegio San Luis Gonzaga, está ubicado en la avenida central de Matagalpa frente a la iglesia San Pedro Apóstol Catedral, fue fundado el 21 de junio de 1915 por Monseñor Isidoro Carrillo y Salazar, desde su inicio siempre ha llevado el mismo nombre en honor a ese santo jesuita patrono de la juventud católica, fue creado para la formación del clero y educación de la juventud, ha dado muchos frutos a través de la historia; en sus inicios ocupó lugar donde actualmente es el polideportivo el brigadista, poco después Mons. Carrillo compró el terreno donde actualmente está construido el colegio.

El 12 de julio de 1915 obtuvo el permiso correspondiente para el funcionamiento de la primaria, el 27 de abril de 1916 obtuvo permiso para establecer el 1 y 2 año de secundaria con el cual se fue aumentando paulatinamente hasta el bachillerato.

En 1915, Monseñor Carrillo comenzó la construcción del edificio, que compartía con la curia episcopal refiriéndose al edificio localizado en la actualidad en la avenida Bartolomé Martínez, agrega que el palacio episcopal donde actualmente funciona el colegio San Luis se comenzó a construir en el año 1932 y fue dirigido por el obispo de Matagalpa, Monseñor Vicente Alejandro González y Robleto.

En el año 2007 da inicio la educación pre escolar en el nuevo edificio del centro. En ese año el colegio tenía una matrícula de 37 niños y niñas en pre escolar con 250 en primaria y 315 alumnos en la modalidad de secundaria, primaria constaba con un cuerpo docente constituido por 25 maestros, conformados con un director general académico entre su personal más destacados tanto por su labor académica como de servicios y apoyo logísticos de este centro se encuentra la profesora Rosa Violeta Ramos la cual tiene 33 años de laborar en esta institución así como también señora Georgina Jacoba Mendoza quien tiene 35 años de laborar con esfuerzo y dedicación dentro del

área administrativa así mismo la señora Eulalia Sánchez Pérez con 35 años prestando su apreciable labor.

Debido a su avanzado deterioro de paredes, pisos se realiza una importante remodelación se hicieron importantes cambios. Aulas totalmente acondicionadas nuevas sala de maestros, áreas administrativas y académicas con nuevos y mejores diseños para mejor la atención de nuevos accesos al piso superior, área de biblioteca, aula especial para laboratorio de computación nuevo edificio para el área preescolar.

El colegio San Luis Gonzaga actualmente está bajo la dirección general del presbítero Ulises René Vega Matamoros. Director académico Licenciado Miguel Ángel Ortega Flores en la subdirección académica Lic. Ivette Vallejos Zelaya, así como también actualmente consta con un cuerpo docente de 35 educadores, y atiende una población estudiantil de 732 estudiantes en las 3 modalidades de pre escolar, primaria, secundaria en el año 2015 en colegio san Luis Gonzaga cumple 100 años de estar laborando y llevando la enseñanza del evangelio su misión durante estos ha sido formar estudiantes innovadores, capaces de actuar con calidad, sentido ético, espíritu cristiano y contribuir al fortalecimiento educativo la sociedad matagalpina con equidad social inculcando valores excelencia académica, disciplina, compromiso por la vida, honestidad, solidaridad ,respeto, patriotismo y virtud su visión es de una institución educativa con bases cristianas, formadora de estudiantes sensibles, con un alto sentido humanista.

Se ha caracterizado por tener excelentes profesores, dando el ejemplo a los estudiantes sobre las creencias religiosas, la unidad familiar, entre muchos temas que se conversan en las aulas de clases. Organiza a los padres de familia para que organicen las actividades lúdicas correspondientes.

Edad: Edad biológica tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo. (Garriz, 2014)

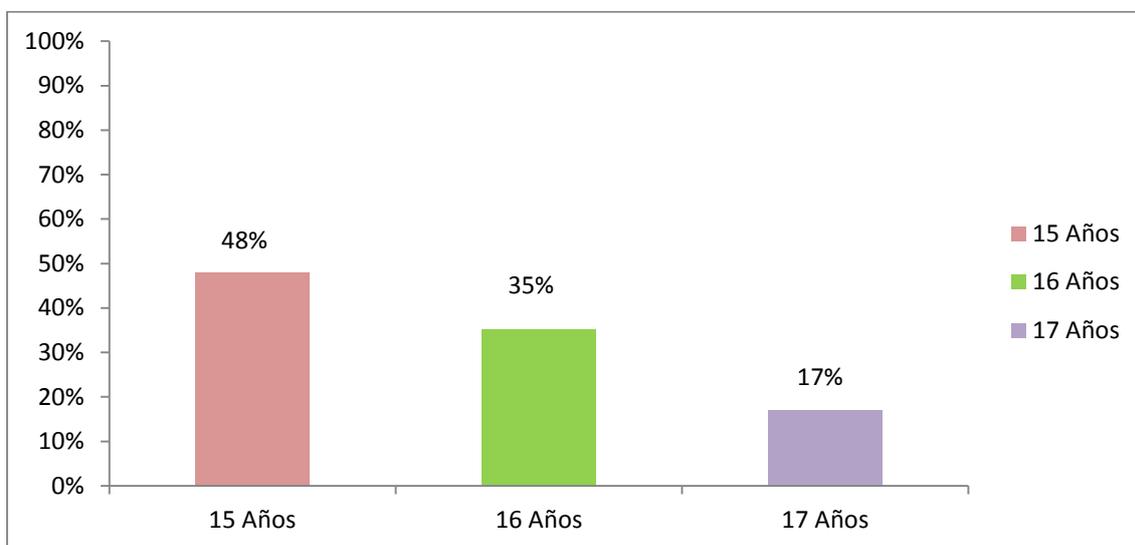


Gráfico # 1

Título: Edad de los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga

Fuente: Encuesta a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

Los datos sobre las edades son: el 48% (15) tienen 15 años de edad, el 35 % (11) tienen 16 años y el 17% (5) tienen 17 años de edad.

Según la constitución política de Nicaragua, en la ley general de la educación (2006), Capítulo III, Artículo 8 el ingreso a la educación pública es libre, gratuito e igual para todos los y las nicaragüenses. Esta ley ordena que la secundaria regular es jornada diurna con una duración de 5 años está dirigida a jóvenes y adolescentes que pasan oportunamente por el proceso educativo de acuerdo a la evolución física, afectiva y cognoscitiva desde los 12 a 17 años de edad.

El gobierno está implementando programas educativos donde se abordan contenidos de higiene general y salud sexual por estar en edad propicia para entender la importancia de dicha temática.

Los resultados indican, que tienen la edad para el año en estudio, aunque no importaría si fueran más adultos, hoy en Nicaragua, se puede estudiar sin importar la edad que se tenga, está amparado por la ley que antes se expone

Sexo: es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los define como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, es una construcción natural, con la que se nace. (ONU & Barba, 2014)

Género: Es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas y económicas que la sociedad asigna a las personas de forma diferenciada como propias de hombres y mujeres. Los géneros son construcciones socioculturales que varían a través de la historia y se refieren a los rasgos psicológicos y culturales que la sociedad atribuye a lo que considera masculino o femenino mediante la educación, el uso de lenguaje, la familia, las instituciones e la religión. (OMS, 2013)

Diferencia entre sexo y género: El sexo viene determinado por la naturaleza, una persona nace con sexo masculino o femenino. En cambio, el género, varón o mujer, se aprende, puede ser educado, cambiado y manipulado. Mientras que género (masculino o femenino) es una categoría construida social y culturalmente, se aprende y por lo tanto, puede evolucionar o cambiar. (Betancour, 2014)

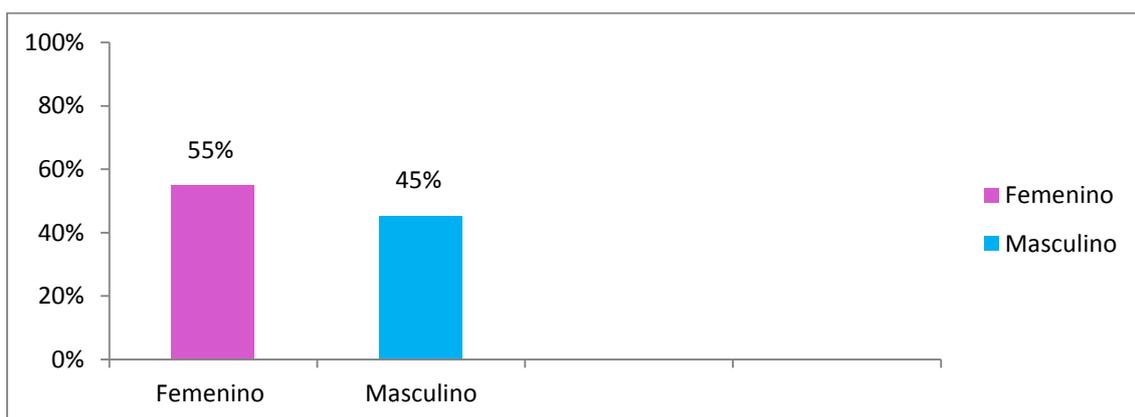


Gráfico # 2

Título: Sexo (Genero) de los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

De 31 estudiantes encuestados, el 55% (17) son del sexo femenino y 45% (14) son del sexo masculino.

La educación es un derecho que los ciudadanos gozamos sin exclusión de género, en la actualidad hay un equilibrio entre géneros, esto es importante porque se puede discutir temas a fines con cada género y quedar de acuerdo en que la diversidad es modernización y globalización.

Religión: conjunto de creencias, mitos o dogmas acerca de la divinidad y de prácticas rituales para darle culto. (Garriz, 2014)

Catolicismo:

El catolicismo es la religión de los cristianos, una rama del cristianismo, formada por la iglesia Católica Apostólica Romana en la Europa occidental, que tienen su centro en el Vaticano, reconoce la autoridad suprema del Papa y con unos 1214 millones de fieles. El catolicismo es una doctrina que además de la adoración a Jesús, enfatiza el culto a la Virgen María y a varios Santos (Roing, 1890)

Evangélico:

Los evangélicos pertenecen a una religión que se basa en el seguimiento fiel de la biblia y el compromiso personal con Cristo, es decir, su vida esta fundamentada y basada en esto. Cree en que cada individuo tiene una necesidad de renacimiento espiritual y compromiso personal con Jesucristo, subrayan la ortodoxia estricta en las doctrinas básicas, laboral y sobre todo la autoridad de la Biblia. (ELEADE, 1972)

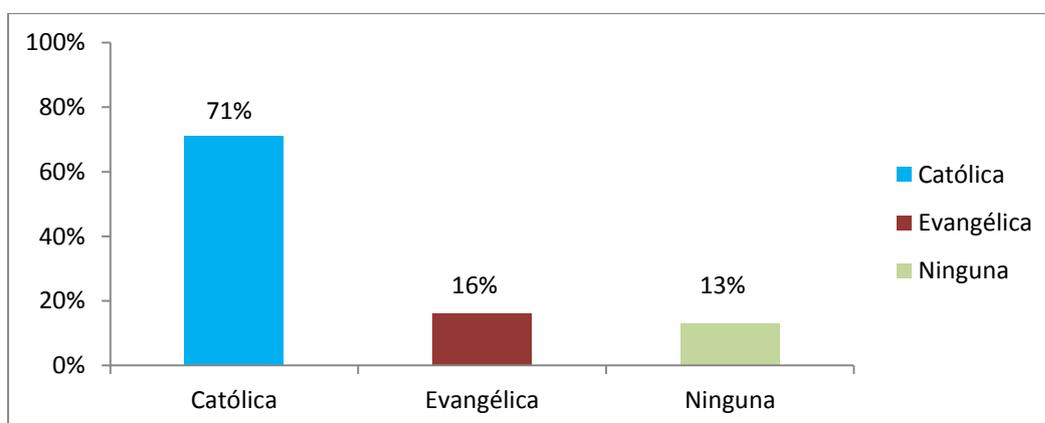


Grafico # 3

Título: Religión de los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

Los resultados muestran que el 71% (22) son católicos, un 16% (5 alumnos) pertenecen a la religión Evangélica y un 13% (4 alumnos) respondieron no pertenecer a ninguna religión.

La Iglesia católica no considera al sexo como pecaminoso o como un obstáculo para una vida plena en la gracia, mas considera pecado la actividad sexual extramatrimonial porque viola el propósito de la sexualidad humana al participar en el acto conyugal antes del matrimonio, prohíbe a sus miembros practicar la masturbación, la fornicación, el adulterio, la pornografía, la prostitución, la violación, los actos homosexuales y los métodos anticonceptivos. (Solorzano, 2013)

La religión o creencia tiene libertad de prácticas, la educación en Nicaragua es laica por eso se tiene una libertad de expresión en las diferentes creencias y cultos que el pueblo puede practicar y escoger su creencia, aunque la idiosincrasia del nicaragüense es la religión católica, herencia de la época colonial siendo la mayor fuerza de fe en Cristo, los santos y la fe mariana.

Procedencia: Del latín procedens, procedencia es el origen de algo o el principio de donde nace o deriva. El concepto puede utilizarse para nombrar a la nacionalidad de una persona. (Br.Cano, 2014)

Zona urbana: se considera urbana a las localidades, cabeceras departamentales, regionales y municipales además las concentraciones de la población de 1,000 o más habitantes que contaran con algunas características tales como: trazado de calles, servicio de agua, luz eléctrica, establecimientos comerciales o industriales. (Cristhine, Julio 2007)

Zona Rural: se les llama zonas rurales a todas aquellas áreas geográficas ubicadas a las afueras de las ciudades, que se caracteriza por la inmensidad de espacios verdes que la componen y que por esta razón está destinada y es utilizada para la realización de actividades agropecuarias y agroindustriales. (Cristhine, Julio 2007)

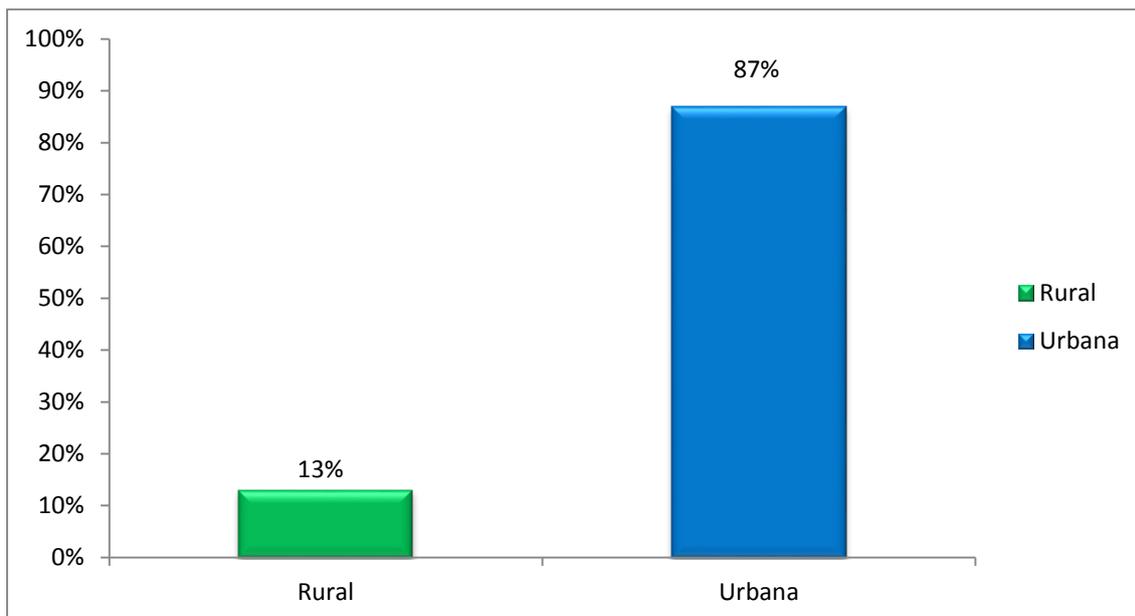


Gráfico # 4

Título: Procedencia de los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" Matutino del colegio San Luis Gonzaga.

El 13% (4) pertenecen al área rural y el 87% (27) pertenecen al área urbana.

El Colegio San Luis Gonzaga se considera uno de los mejores centros educativos, por los métodos de enseñanza aplicados en la educación. Este acepta estudiantes tanto del área rural como urbana sin exclusión. Además de la buena enseñanza se promueven los valores humanos, éticos y cristianos. Esto responde a la formación integral que los padres de familia inculcan en los hogares, siendo el colegio el facilitador de esa esencial formación para los adolescentes. Además el centro educativo tiene una ubicación céntrica permitiendo una mayor accesibilidad al mismo, los que son del área rural lo eligen por su formación cristiana e integral de la persona.

Los adolescentes que habitan en zona urbana cuentan con mayor acceso a información acerca de higiene y salud sexual aunque algunos no la llevan a la práctica, los que habitan en la zona rural adquieren los conocimientos empíricamente enriqueciendo sus conocimientos en el centro educativo.

Empleo: acción de trabajo. Ocupación laboral que desempeña alguien para ganarse la vida, nivel de ocupación de los trabajadores de un país o de una profesión. (Diccionario enciclopédico, 2006)

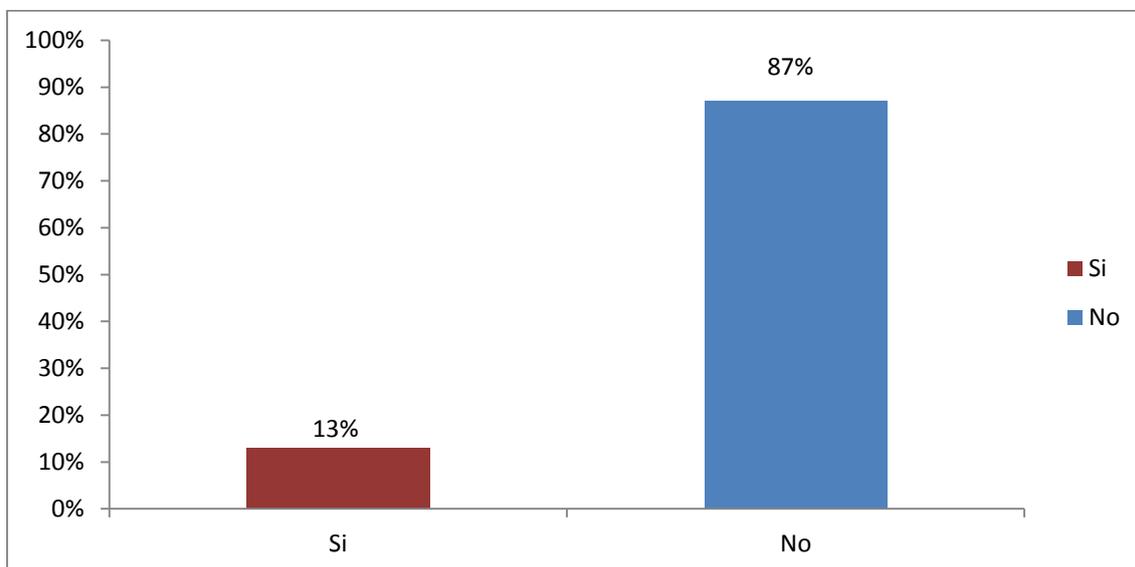


Gráfico # 5

Título: Empleo de los estudiantes del colegio San Luis Gonzaga

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 87% (27) no tienen ningún empleo y el 13% (4) refirieron tener empleo.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT 2012) considera el trabajo de los adolescentes como una mala práctica que debe erradicarse, pues se vulneran los derechos de los adolescentes, los jóvenes entre 15 y 18 años solo pueden desarrollar trabajos ligeros que no perjudiquen su salud y desarrollo, bajo una supervisión estricta de los padres o tutores, aunque hay adolescentes que por su espíritu de superación personal se ven obligados por causas económicas a trabajar para solventar sus estudios debido a que los padres no cuentan con los recursos necesarios para apoyarlos.

Inicio de vida sexual: La primera relación sexual cada vez ocurre en estadios de la vida más tempranos y mientras más precoz ocurre el primer coito, mayor es el número de parejas sexuales que tienen esas personas y por lo tanto los riesgos se multiplican (embarazos, ETS). Las estadísticas nos muestran que el inicio de la actividad sexual ocurre alrededor de los 16 años e incluso antes,

con un creciente índice de embarazos en adolescentes y la presencia de SIDA en personas jóvenes. El embarazo no planeado en esta etapa de la vida, se asocia con el inicio temprano de relaciones sexuales y el uso inconsistente de métodos anticonceptivos, incluyendo el condón. (Mendoza, 2012)

II. Conocimientos que tienen los adolescentes.

Conocimiento: Es todo lo que adquirimos mediante la interacción con el entorno, es el resultado con la experiencia organizada y almacenada en la mente del individuo de una forma que es única para cada persona (Alvarez, 2010)

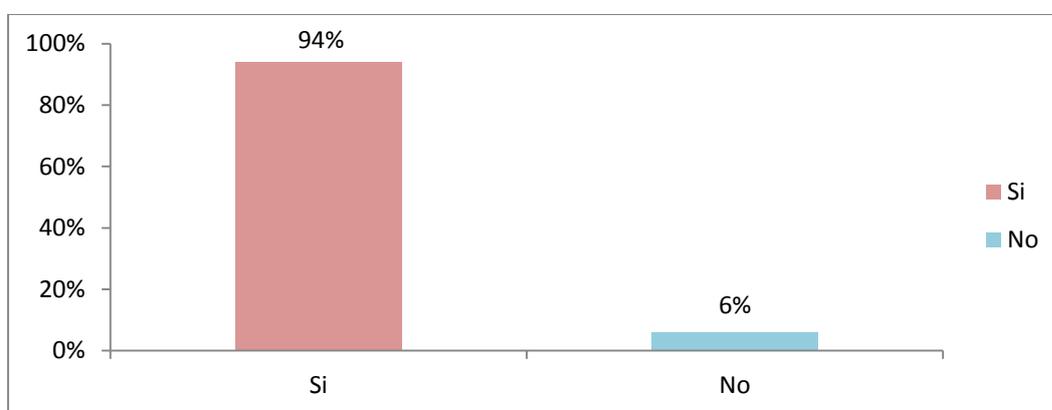


Gráfico # 6

Título: conocimientos previos de salud sexual

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 94%(29) de adolescentes contestaron que tienen conocimientos previos de salud sexual por el contrario el 6% (2) contestaron no tener conocimientos previos de salud sexual.

Los adolescentes, tienen conocimientos de salud sexual adquiriéndolos de manera empírica, el colegio se encarga de brindar información reforzando los conocimientos previos. La salud sexual de las y los adolescentes es un objetivo del desarrollo humano y los resultados de ellos están relacionado con factores como la cultura, la familia, ambiente social y económico. La mayoría de los adolescentes tienen conocimientos acerca de salud en su sexualidad pudiendo prevenir enfermedades que pongan en riesgo su estado de salud. Enseñar educación sexual significa formar los valores inherentes a la sexualidad humana con el objetivo de que los adolescentes respeten dichos valores

inculcados por el personal docente. Existen adolescentes que ignoran el tema ubicándose así en un grupo de riesgo que puede padecer diversas enfermedades por el simple hecho de no estar informado sobre esta temática.

Personas: Individuo de la especie humana, hombre o mujer, cuyo nombre se ignora o se omite. (Garriz, 2014)

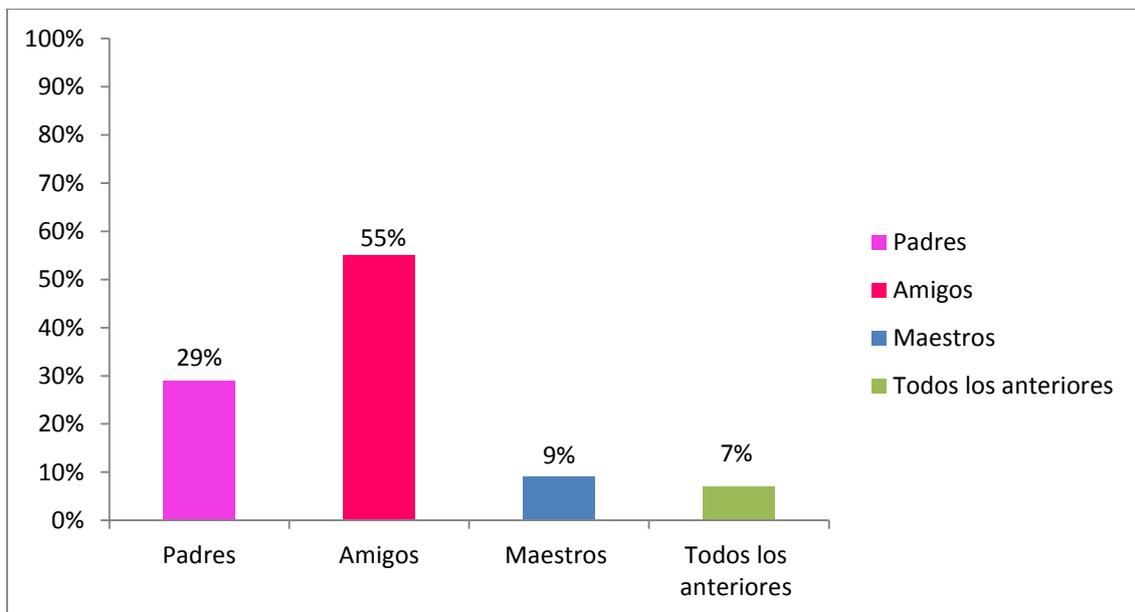


Gráfico # 7

Título: Personas hablan de salud sexual:

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 55% (17) adolescentes reflejaron que hablan de salud sexual con sus amigos, el 29% (9) hablan de salud sexual con sus padres, el 9% (3) hablan de salud sexual con sus maestros y el 7% (2) hablan con todos los anteriores.

La salud sexual es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; la cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud". Considerando que, para que pueda lograrse y mantenerse la salud sexual, deben respetarse los derechos sexuales de todas las personas. En efecto, para lograrla, la OMS asegura que se requiere un "enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así

como la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia.

Según el papa Juan Pablo II (2004) la educación sexual debe ser situada en el contexto de una educación para el amor, dada por los padres de forma delicada: *"La educación para el amor como don constituye también la premisa indispensable para los padres, llamados a ofrecer a los hijos una educación sexual clara y delicada"*. Los adolescentes deben de hablar de salud sexual con sus padres, es un tema que se debería enseñar en el hogar por ser la primera escuela, los padres realmente marcan la diferencia pueden hablar con sus hijos, construir relaciones sólidas con ellos y fijarle expectativas y límites más claros, brindándoles la confianza que ellos necesitan para hablar de esta temática tan importante. Los padres deben abrir un canal de comunicación con sus hijos desde temprana edad, para que cuando llegue el momento de hablar de salud sexual el canal esté abierto. Siempre se debe hablar, pero con conocimiento. Los adolescentes deben de conocer sobre salud sexual, indagar más del tema, por lo general con quienes más se conversa de sexualidad es con los amigos, muchas veces ellos por ser de la misma edad no están preparados ni tienen conocimiento del tema por lo que se cometen errores dejándose llevar por lo poco que saben. Los maestros tienen la responsabilidad de afianzar los conocimientos que desde el hogar los padres les han inculcado a sus hijos siendo una herramienta útil para poder tener una buena salud en cuanto a sexualidad y su importancia.

Información: La información está constituida por un grupo de datos ya supervisados y ordenados, que sirven para construir un mensaje basado en un cierto fenómeno o ente. La información permite resolver problemas y tomar decisiones, ya que su aprovechamiento racional es la base del conocimiento. (Lanuza, 2014)

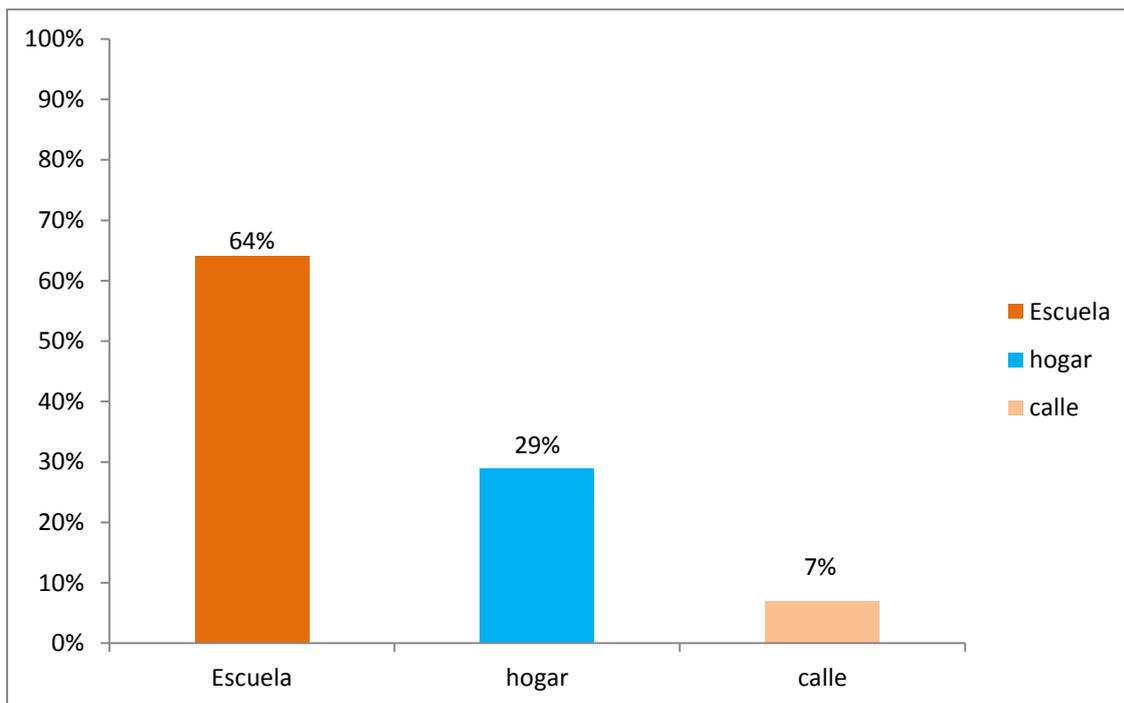


Gráfico # 8

Título: Lugar donde recibe información sobre higiene:

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 64% (20) adolescentes, reflejaron que reciben información sobre higiene en la escuela, el 29% (9) reciben información en el hogar, el 7% (2) reciben información en la calle.

Según (Luna, 2014) La higiene es conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud. La higiene personal es el concepto básico de la limpieza del cuidado del cuerpo humano.

Es importante brindar información a los adolescentes en todos los lugares posibles porque es un tema relacionado con el autocuidado que todos debemos tener. La principal fuente de información es el hogar, pues la familia es quien debe de educar e informar a los adolescentes acerca de esta temática, algunos no están cumpliendo con esta responsabilidad. Es por esto que se tiene que dar una buena educación en la sexualidad, establecer y llevar a la práctica una educación formal considerando las diversas disciplinas que intervienen para dar una información objetiva y científica dirigida a todos los

adolescentes, proporcionándoles todos los elementos de juicio necesarios para la toma de una decisión en cuanto a su conducta y actitud ante la sexualidad.

Tipos de conocimientos:

- **Conocimiento mítico- religioso:** Sus explicaciones satisfacen psicológicamente al hombre al reducir sus temores y la incomodidad ante lo desconocido que hay en la naturaleza y en el mismo. A través de construcción mítica – política, el hombre ha ofrecido explicaciones de su realidad, mediante un lenguaje sencillo el mito transmite a otro grupo experiencias humanas y versiones sobre los acontecimientos referentes al origen del cosmos. En la religión, el conocimiento mítico ha tenido un mayor desarrollo como forma de conocimiento. Su punto de partida es la fe donde se establecen doman, ritos y leyes que forman la institucionalización del mito. (Rojas, 2015)
- **Conocimiento simbólico:** constituido por la literatura, el arte y general todas las formas simbólicas. Otros de los caminos que tiene el hombre para a cercarse a la realidad. Tiene un lenguaje y una estructura propia. Proporciona conocimientos diferentes a los adquiridos a través de la ciencia y la filosofía, ya que no se basa únicamente en la racionalidad. (Rojas, 2015)
- **Conocimientos técnicos:** exige el dominio de ciertas técnicas o reglas de trabajo. Se establecen por recetas que se van transmitiendo y perpetuando por técnicas tradicionales. Este conocimiento técnico está unido a las condiciones sociales de un grupo se va especificando, ampliando y configurando histórica mente. (Rojas, 2015)
- **Conocimiento fisiológico:** la reflexión fisiológica tuvo su inicio en Grecia. Busca una explicación racional del mundo proporciona no solo un conocimiento teórico (explicación), sino también practico (felicidad, deber, ética). Proporciona al hombre los elementos para asumir una posesión crítica frente a su realidad y del conocimiento científico. (Rojas, 2015)

- **Conocimiento científico:** Llamado Conocimiento Crítico, no guarda una diferencia tajante, absoluta, con el conocimiento de la vida cotidiana y su objeto puede ser el mismo. Intenta relacionar de manera sistemática todos los conocimientos adquiridos acerca de un determinado ámbito de la realidad.

Es aquel que se obtiene mediante procedimientos con pretensión de validez, utilizando la reflexión, los razonamientos lógicos y respondiendo una búsqueda intencional por la cual se limita a los objetos y se previenen los métodos de indagación. (Rojas, 2015)

Características del Conocimiento Científico (Gonzales, 2010)

- **Racional:** No se limita a describir los hechos y fenómenos de la realidad, sino que explica mediante su análisis para la cual elabora conjeturas, fórmulas, enunciados, conceptos
- **Fáctico:** Inicializa los hechos, los análisis y luego regresa a éstos
- **Objetivo:** Los hechos se describen y se presentan cual son, independientemente de su valor emocional y de su modo de pensar y de sentir quien los observa.
- **Metódico:** Responde a una búsqueda intencionada, obedeciendo a un planteamiento donde se utilizan procedimientos metódicos con pretensión de validez.
- **Auto-Correctivo o Progresivo:** Es de esta forma porque mediante la confrontación de las conjeturas sobre un hecho con la realidad y el análisis del hecho en sí, que se ajustan y rechazan las conclusiones.
- **General:** Porque ubica los hechos singulares en puntas generales llamadas "Leyes".

- **Sistemático:** Ya que el conocimiento está constituido por ideas conectadas entre sí, que forman sistemas.
- **Acumulativo:** Ya que parte del conocimiento establecido previamente y sirve de base a otro. Es una actividad del hombre, mediante la cual pretende conocer en forma cada vez más completa para controlar, explicar y darle una orientación.

Conocimiento de sentido común: Por lo general no va acompañada de una explicación de los hechos o su explicación carece de pruebas. No tiene conciencia del límites y condiciones de su conocimiento no puede explicar por qué sus prácticas unas veces son exitosas y otras veces no.

Llamado conocimiento ingenuo, directo es el modo de conocer, de forma superficial o aparente se adquiere contacto directo con las cosas o personas que nos rodean.

Es aquel que el hombre aprende del medio donde se desenvuelve, se transmiten de generación en generación. (Rojas, 2015)

Características del conocimiento común

- **Superficial:** Aunque parte de los hechos el conocimiento se estructura con lo aparente, no tratar de buscar relación con los hechos.
- **Subjetivo:** La descripción y aplicación de los hechos depende del capricho y arbitrariedad de quien los observe.
- **Dogmático:** este sostiene en la aceptación táctica de actitudes corrientes o en nuestra propia suposición irreflexiva se apoya en creencias y supuestos no verificables o no verificados.
- **Estático:** Los procedimientos para lograr los conocimientos se basan en la tenacidad y el principio de autoridad, carecen de continuidad e impide la verificación de los hechos.

- **Particular:** Agota su esfera de validez en sí mismo, sin ubicar los hechos singulares en esquemas más amplios.
- **Asistemático:** Porque las apariencias y conocimientos se organizan de manera no sistemática, sin obedecer a un orden lógico.
- **Inexacto:** Sus descripciones y definiciones son pocas precisas.

Diferencias entre el conocimiento de sentido común y el científico

Conocimiento de sentido común

- Este se adquiere por medio del azar.
- No es verificable ni subjetivo. Está sujeto a nuestra experiencia y modo de sentir.
- Es dogmático porque se apoya en creencias y respuestas no verificables.
- Es inexacto, sin definiciones son pocas precisas.
- Es subjetivo.
- Es vago sin definiciones.

Conocimiento Científico. (Gonzales, 2010)

- Este se adquiere mediante la razón.
- Es verificable, puede estar basado en la experiencia, pero se puede demostrar.
- Es objetivo.
- Es sistemático, se adquiere mediante el conocimiento acumulativo, porque sirve de base para otros entendimientos.
- Es sistemático, porque se adquiere con procedimientos

Higiene general

Higiene:

Es conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la

salud. La higiene personal es el concepto básico de la limpieza del cuidado del cuerpo humano. (Luna M. , 2008)

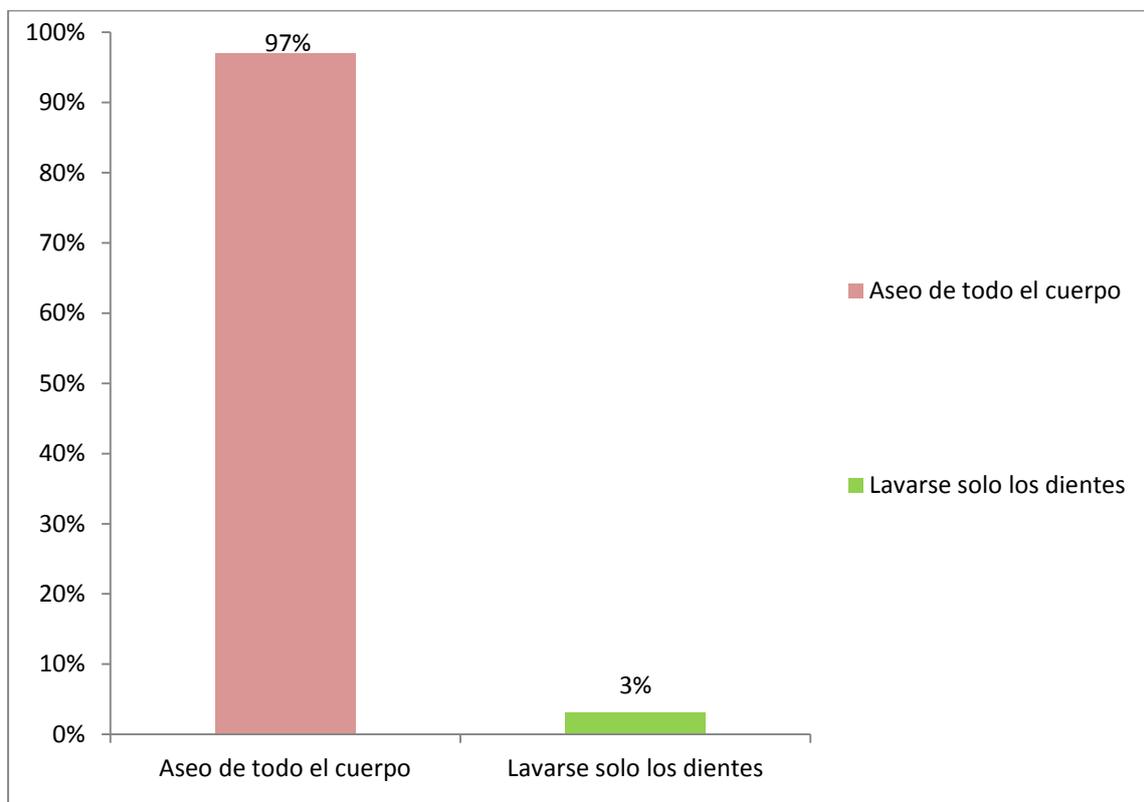


Gráfico # 9

Título: Higiene general

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 97% (30) de los adolescentes respondieron que, la higiene es el aseo de todo el cuerpo, un 3% (1) lavarse los dientes.

La higiene general es un conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorecen la salud y cuidado del cuerpo. (Quintana, 2012)

Estos datos indican que los adolescentes tienen conocimientos acerca de lo que es la higiene general, desde el crecimiento, los padres de familias inciden en la educación sobre esta temática, haciendo énfasis en que estar limpios significa salud. En la adolescencia el cuerpo experimenta grandes cambios anatómicos, fisiológicos y de comportamiento. Esta fase es muy importante porque la higiene comienza a ser un aspecto fundamental en la vida de los adolescentes y hay que mantener hábitos higiénicos.

Importancia

La higiene es importante porque brinda las normas para mantener la salud, es gozar de la vida y hacerla más hermosa. El objeto de la higiene es determinar las condiciones generales de la salud y los medios adecuados para conservarla, poniendo el organismo en las mejores condiciones posibles para el desempeño de sus funciones individuales y sociales. (Luna, 2008)

Podemos entender a la higiene como el proceso que hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus, para limpiar la suciedad, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive. La higiene es un complejo sistema de acciones más o menos simples que cada individuo debe llevar a cabo por su cuenta, es decir que la higiene no es una responsabilidad del Estado o de los profesionales si no que es pura y exclusiva responsabilidad de la persona. Los hábitos de higiene se ganan desde chicos y es ahí donde es sumamente importante el rol que los padres o las autoridades tienen en enseñar a sus hijos.

Baño: Limpieza o aseo general del cuerpo, también puede utilizarse el término para aludir al hecho de mojarse de alguna manera con fines lúdicos (Garriz, 2014)

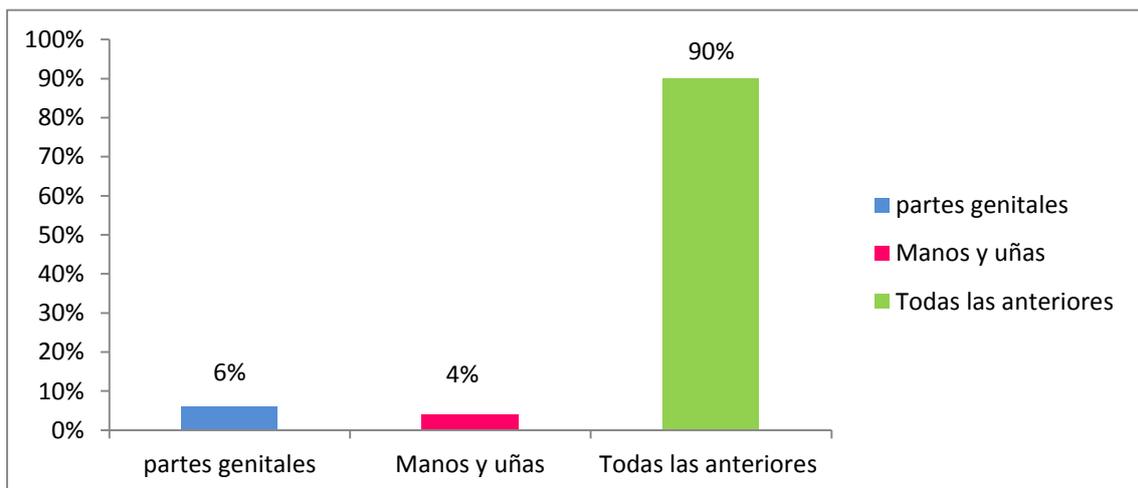


Gráfico # 10

Título: Donde haces énfasis a la hora del baño.

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 90% (28) de los adolescentes encuestados respondieron de manera correcta al decir que todas las anteriores son correctas, el 6% (2) respondieron que hacen énfasis solamente en las partes genitales, el 4% (1) respondió que hace más énfasis en manos y uñas.

El baño es salud y se debe de tomar en cuenta el aseo de todas las partes del cuerpo sin excepción pues todas son importantes y así podemos mantener un buen estado de salud, en la adolescencia se experimentan cambios físicos por lo que se debe practicar una buena higiene general no obviando ninguna parte del cuerpo, El baño también provoca un sentido de bienestar en las personas. Es refrescante y relajante y ayuda frecuentemente a la moral, apariencia y auto respeto del individuo. los adolescentes tienen conocimientos acerca de la importancia de realizarse una buena higiene a la hora del baño ya que la mayoría respondieron correctamente.

Clasificación de los tipos de higiene:

En la actualidad la higiene se puede clasificar de varias maneras, las principales son, el concepto de higiene hace referencia a las técnicas que se encargan del control de los elementos que pueden resultar nocivos para los individuos en cuanto a la salud. El término hace referencia al cuidado y limpieza del propio cuerpo, otras personas o el ambiente en general. (Luna M. , 2008)

- **Higiene física:**

De la aplicación de la higiene física se encarga del individuo y entre sus principales objetivos destacan el aseo personal y la limpieza del entorno. También incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo, en especial de la piel y sus anexos: los cabellos y las uñas. Entre ellos destacar la importancia de la higiene cutánea (La limpieza de la piel) ya que es el órgano externo que tiene la mayor superficie y nos defiende de todo tipos de agresiones externos. La higiene del cuerpo es algo esencial que se debe considerar para evitar riesgos de deterioro de la salud. Al atender al adolescente, muchas veces se olvida dar recomendaciones básicas en torno a su salud sexual. (Loaisiga, 2014)

- **Higiene psicológica**

Es un conjunto de actividades que permiten que una persona esté en equilibrio con su entorno social – cultural. Estas acciones intentan prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adapten al funcionamiento social, y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto goce de buena salud mental. (Loaisiga, 2014)

- **Higiene sexual:**

Según la OMS (2010), el estado de completo bienestar físico, mental y social, en los aspectos relativos a la sexualidad y la reproducción en todas las etapas de la vida. No es por tanto una mera ausencia de enfermedades o dolencias. La higiene se define como la serie de medidas o normas a seguir para la conservación de la salud. Si partimos de este concepto la higiene sexual es la serie de medidas o normas a seguir para la conservación de la salud de los órganos sexuales. Como la especie humana es un ser biopsicosocial, entonces tenemos que si se presenta una enfermedad que afecta algún órgano nos afecta en la parte biológica, psicológica y social.

En la adolescencia la higiene sexual es algo muy importante ya que en esta etapa de la vida, se da la presencia de hormonas que regulan la función de los órganos genitales y estos empiezan su labor a realizar acciones que conllevan a su labor: la reproducción.

Esto conlleva a una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Es por eso de suma importancia la comunicación con personas que nos puedan ayudar a entender estos cambios, como es la familia y personas expertas en el tema. (MINSAs, 2013)

- **Higiene escolar:** tiene como objetivo concreto transmitir la importancia de la higiene en los más jóvenes. No solo está relacionada con la higiene personal sino que en gran medida está orientada al cuidado del ambiente. Intenta explicar ciertas regularidades y principios que sean útiles para que los niños desde la más temprana edad comprendan la importancia del aseo. (Aguerrondo, 2002)

- **Higiene buco dental:** según (OMS, 2012) es necesario utilizar los elementos requeridos, cepillo, pasta e hilo dental. Es elemental dedicarle el tiempo necesario para que resulte eficaz. Es recomendado lavarse los dientes luego de comer, permite evitar enfermedades ligadas a las encillas y prevenir caries. En los tiempos de sueños somos más susceptibles a que se forme placa bacteriana, es por ello muy importante lavarse los dientes antes de dormir.
- **Higiene alimentaria:** este concepto integra todas las prácticas que deben utilizarse al entrar en contacto con los alimentos. Los alimentos son fuentes de enfermedades y a su vez un buen lugar donde se produzcan varios tipos de bacterias, que pueden tener diversos tipos de consecuencias sobre la personas. Un ejemplo común son las intoxicaciones
- **Higiene hogareña:** normalmente es entendido como el aseo diario en el hogar, sin embargo es un criterio mucho más extenso. Es la sumatoria de técnicas que eviten infecciones y su reproducción dentro de la casa. (Aguerrondo, 2002)
- **Higiene deportiva:** a la hora de llevar adelante actividades físicas, la higiene también resulta esencial para evitar cualquier problema de salud, así como también, para rendir al máximo. Los deportistas deben de tener en cuenta que el aseo es importante tanto antes como durante y después de las actividades. Antes de arrancar a hacer un deporte, es muy importante que la persona se haga una serie de chequeos médicos para estar segura de que podrá llevar adelante las actividades en cuestión. (Gil, 2013)

Tipos de higiene. Figura o detalle de una persona, clase índole de naturaleza de las cosas o técnicas que aplican los individuos, para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. El término hace referencia al cuidado y limpieza del propio cuerpo, otras personas o al ambiente en general. Mantener una adecuada limpieza del cuerpo es

fundamental, pero no es el único elemento de una buena higiene personal. (Luna, 2014)

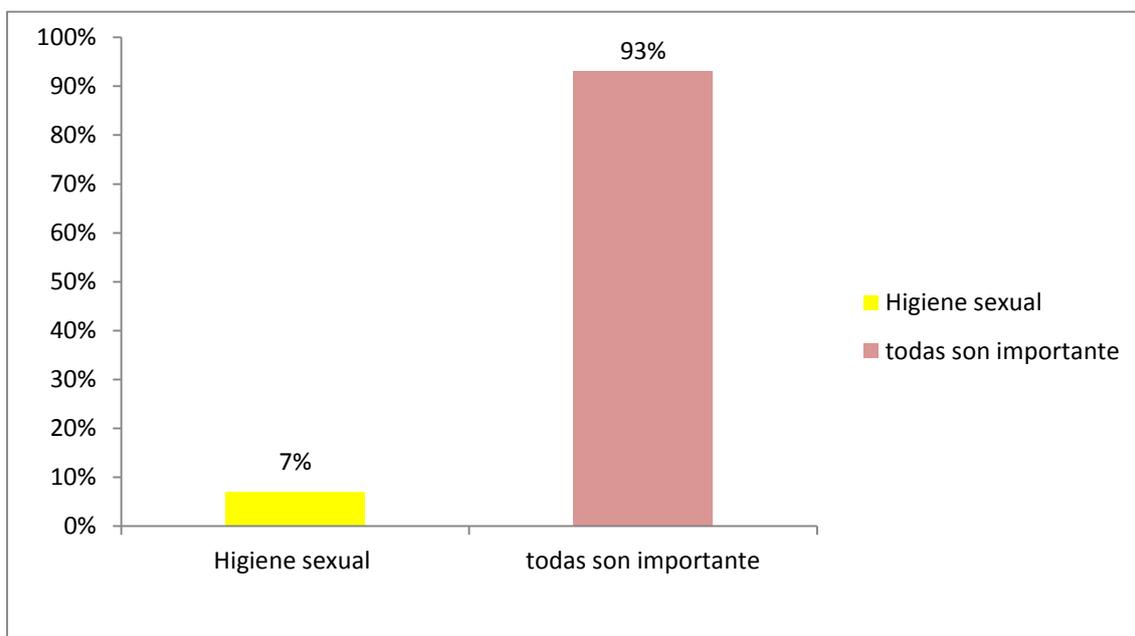


Gráfico # 11

Título: De estos tipos de higiene cual es más importante para su salud

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 93% (28) adolescentes respondieron que todos los tipos de higiene son importantes, el 7 % (3) respondieron que solamente es importante la higiene sexual.

Existe conocimiento acerca de lo que es la higiene y su importancia, el aseo general de todo el cuerpo nos permite estar saludable. Aunque surgieron respuestas de adolescentes que piensan que el único tipo de higiene que la toman como importante, es la higiene sexual, restándole importancia a los demás tipos de higiene.

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Según (Arrieta, 1996) en su libro tabues entorno ala sexualidad-vivencia de la sexualidad refleja que una buena higiene general abarca los diferentes tipos de higiene: higiene corporal, higiene psicologica, higiene bucal e higiene sexual prestandole importancias por igual para lograr

tener una buena salud. Por todo ello es imprescindible inculcar durante los primeros años de la adolescencia unas buenas medidas de higiene.

Consecuencia de la mala higiene general:

Concepto de mala higiene: la falta de higiene puede provocar enfermedades y reacciones desfavorables para la salud del ser humano perjudicando su bienestar físico, psicológico y emocional.

La higiene personal incluye todas las rutinas diarias que ayudan a mantener tu cuerpo limpio. Esto incluye hábitos saludables regulares de cepillarte los dientes, lavarte el pelo, lavarte las manos, limpiar tu cuerpo con agua y jabón, usar desodorante cuando sea posible y mantener tu ropa limpia. Cuando las personas no aprenden estos hábitos, o los omiten, pueden desarrollarse ciertas consecuencias que van desde problemas sociales a enfermedades potencialmente graves.

Olor corporal

Una de las primeras y más prominentes consecuencias de la falta de higiene es el olor corporal. Esto ocurre debido a la interacción de las bacterias y el sudor producido por las glándulas apocrinas. Como las bacterias prosperan en el sudor sin lavar, con el tiempo producen el olor comúnmente asociado con el olor corporal. El olor corporal también puede provenir de malos hábitos en el baño, lo que resulta en el olor de las heces o la orina.

Halitosis

El mal aliento resulta una consecuencia más fácilmente reconocible de la falta de higiene. Comúnmente se desarrolla a partir de no cepillarse ni limpiarse con hilo dental regularmente. El mal aliento se forma debido a dos razones principales. En primer lugar, las bacterias prosperan en las partículas de alimentos que se pegan a los dientes. Como las bacterias digieren la comida, sus subproductos resultan en mal olor. Los alimentos también pueden quedar atrapados en los dientes y pudrirse con el tiempo, produciendo un olor fétido, de acuerdo con la American Dental Association.

Enfermedades dentales

No sólo la falta de higiene dental causa mal aliento, también puede conducir a la enfermedad dental. Al permitir que las partículas de alimentos y bacterias se acumulen en los dientes, comienza a formarse una capa llamada placa. Las bacterias de la placa liberan ácidos, que rompen el esmalte de los dientes. A medida que este proceso continúa en el tiempo, una sustancia dura llamada cálculo puede formarse en los dientes, irritando las encías que los rodean. Esta irritación puede progresar a gingivitis, lo que lleva a la inflamación de las encías, que posteriormente puede conducir a la enfermedad de las encías. La enfermedad de las encías causa infecciones, y con el tiempo puede destruir los dientes.

Enfermedad general

Las prácticas de higiene, como lavarse las manos, son las maneras más eficaces de prevenir las enfermedades y su propagación, de acuerdo con la Clínica Mayo y el Center for Disease Control and Prevention (CDC). Tus manos están en constante contacto con el medio ambiente y tu cara, lo que facilita el transporte de la superficie de un objeto o persona infectada, a tu nariz o boca. Lavarse las manos con agua limpia y jabón ayuda a reducir la cantidad de bacterias en la piel, lo que reduce la probabilidad de contraer enfermedades como el resfriado común, la influenza (gripe), salmonelosis, hepatitis A, la fiebre tifoidea, estreptococos y las infecciones por estafilococos.

Específico del género

Los hombres y las mujeres tienen necesidades higiénicas únicas que si se ignoran, pueden conducir a problemas de salud. Por ejemplo, los hombres que tienen un pene no circuncidado necesitan retraer el prepucio con regularidad y limpiar por adentro, para evitar la inflamación, la fimosis (cuando el pene no puede retraer completamente el prepucio), o las adherencias del pene. Las mujeres deben mantener limpios los genitales, y siempre limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al baño para evitar la introducción de infecciones del recto en la uretra. (MINSa, 2015)

Consecuencias: f, proposición que se deduce de otra o de otras, con enlace tan riguroso que, admitidas o negadas las premisas es ineludible el admitirlas o negarlas. (Garriz, 2014).

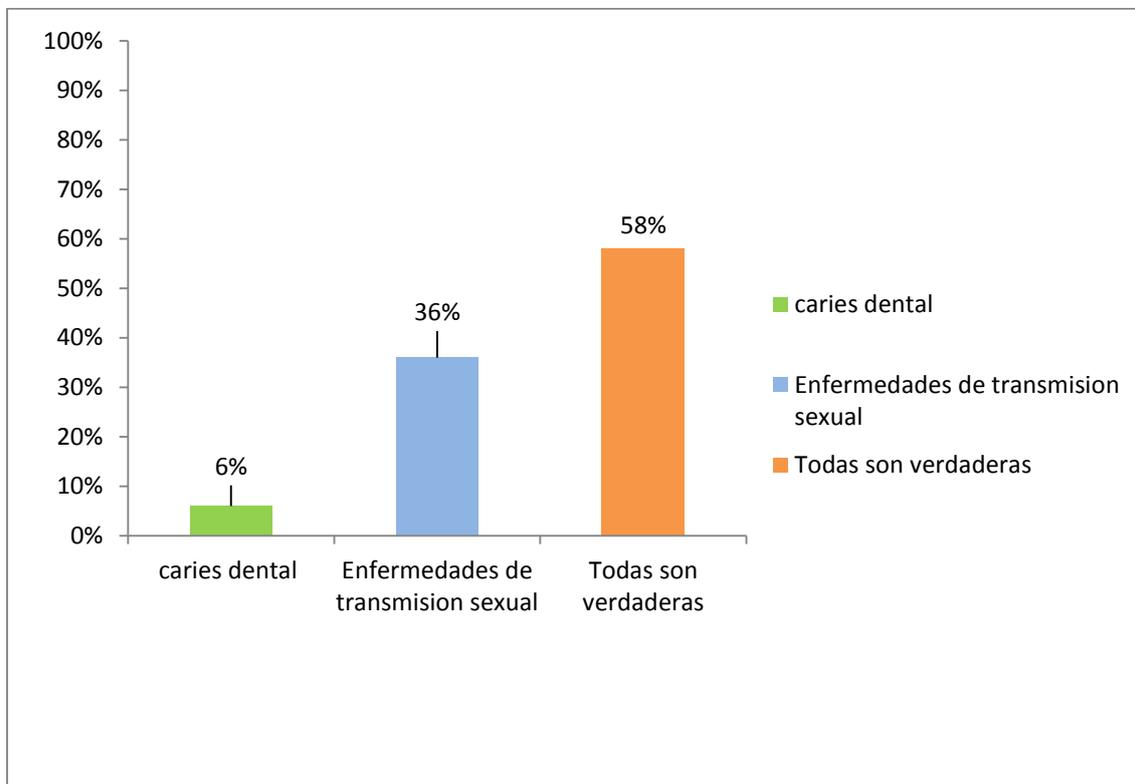


Gráfico # 12

Título: consecuencia de no practicar una buena higiene general.

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 58% (18) de los adolescentes encuestados respondieron que todos son verdaderos, el 36% (11) respondieron que las consecuencias de no practicar una buena higiene son las enfermedades de transmisión sexual, el 6% (2) respondieron que la única consecuencia de esto son las caries dentales.

La higiene es de cuidado personal, a través de hábitos positivos que le permitan mantener un equilibrio integral, la higiene y el cuidado de todo el cuerpo, la prevención de infecciones de transmisión sexual, la exploración corporal para identificar enfermedades que pudiera poner en riesgo la vida de la persona, Tener buena higiene significa, gratitud personal, aceptación del prójimo, salud mental, espiritual, no enfermedad, equilibrio entre el hombre y el ambiente, estos son cuidados que se deben de tener presentes porque la higiene es algo

esencial para evitar riesgos de deterioro a la salud. La mayoría de los adolescentes tienen conocimientos sobre la importancia y la consecuencia que tiene no practicar una buena higiene.

Actitudes de la salud sexual. Concepto

Las actitudes son las predisposiciones a responder de una determinada manera con reacciones favorables o desfavorables hacia algo. Las integran las opiniones o creencias, los sentimientos y las conductas, factores que a su vez se interrelacionan entre sí. (Argera, 2006)

De lo expuesto la actitud es la predisposición organizada para pensar, percibir, sentir y comportarse ante un referente en forma de rechazo, aceptación e indiferencia.

Tipos de actitudes:

- **Actitud positiva:** La actitud positiva significa elegir pensar de forma constructiva, objetiva y sana. Asimismo, visualizar, anticipar lo mejor y aprender a pensar en lo bueno y lo agradable. Nuestros pensamientos son realmente poderosos. La importancia que ejerce ser optimistas en la vida refleja siempre el estado de nuestra vida interior, nuestra filosofía y de nuestra perspectiva. (Valdivia, 2007)
- **Actitud neutral:** actitud o situación de la persona que no se inclina a favor de ninguna de las partes enfrentadas en conflictos de intereses (Larousse, 2007)
- **Actitud negativa:** Siempre encuentra defectos a todo lo que se hace o propone. Absolutamente todas las actividades o labores que efectúan o plantean, se encuentran (según esta actitud) rociados de desperfectos. (Larousse, 2007)
- **Actitud interesada:** cuando un individuo quiere llegar a un fin determinado, y posee este tipo de actitud, lo confirmadamente factible es que se beneficie de los lazos que tiene con diferentes personas como una táctica para conseguir su objetivo (Larousse, 2007)

- **Actitud desinteresada:** esta no se preocupa, por el propio beneficio, si no que tenga su enfoque en otra persona y que no la considere como un medio o instrumento, si no como un fin. (Larousse, 2007)
- **Actitud manipuladora:** solo ve al otro como un medio de manera que la atención que se le otorga tiene como meta un beneficio propio. (Larousse, 2007)

Componentes de la actitud:

- **Cognoscitivo:** La información se refiere a las creencias relacionadas con la predisposición, los niveles de certeza y convicción para actuar.
- **Componente afectivo:** Los sentimientos que acompañan a los procesos del conocimiento y de los comportamientos favorecen las actitudes.
- **Componente conductual:** Las experiencias relacionadas con los comportamientos ayudan adquirir costumbres y hábitos.

El componente afectivo comprende nuestras emociones positivas y lo negativas acerca de algo; es decir, lo que sentimos acerca de ello.

El componente conductual consiste en una predisposición o intención para actuar en forma específica que sea realmente a nuestra actitud.

Por último el componente cognitivo se refiere a las creencias y los pensamientos que tenemos acerca del objeto de nuestra actitud Todas las actitudes obedecen a la interrelación de estos componentes, aunque varían al elemento predominante y a la naturaleza de sus relaciones. (Felman, 2014)

Características de las actitudes:

Entre las principales características de las actitudes tenemos:

- a) son aprendidas ya que se forman a través de la experiencia y representan cambios potenciales en nuestro comportamiento, por lo tanto no son innatas.
- b) son dinámicas porque cumplen un papel importante motivacional vinculado al sujeto con los objetos de la realidad.

c) son susceptibles de modificación o sustitución, sin extensión variable es decir pueden abarcar o comprender múltiples objetos.

d) se interrelacionan debido a que las actitudes presentan una vinculación entre si constituyendo conjuntos consistentes o sin contradicción.

e) tiene una dirección u orientación frente a los objetos este puede ser favorable (aceptación), desfavorable (rechazo), o neutral (indiferente). (Maruja, 2013)

Consecuencias de las actitudes

Como consecuencia de las actitudes en la adolescencia podemos tener los embarazos a temprana edad, enfermedades de transmisión sexual, trastornos alimenticios depresiones. (Felman, 2014)

Salud sexual en adolescentes

Concepto, adolescentes:

En nuestra vida, ser adolescente constituye una etapa privilegiada en una persona, ya que es la transición de la infancia a la vida adulta. Según la (OMS, 2000) La adolescencia es el periodo de la vida en el cual el individuo adquiere la madurez reproductiva, transitan los patrones biológicos y psicológicos de la niñez a la adultez, establecimiento las posibilidades de independencia socioeconómica.

Anteriormente, organismos internacionales habían acordado que la adolescencia comprendía entre las edades de 10 a 19 años; sin embargo, el Ministerio de Salud mediante la Resolución Ministerial N° 538-2009/OMS del 14 de agosto del 2009, ha modificado dicho rango de edades que ahora fluctúa entre los 12 a 17 años, 11 meses y 29 días.

No obstante, la Etapa Vida Adolescente señala que el grupo poblacional con edades comprendidas entre los 15 a 24 años es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como población joven, con un criterio psicosocial, por lo tanto, parte de la población adolescente es también población joven (MINSa, 2010).

Salud sexual

Es el estado general de bienestar físico mental y social de las personas y no la ausencia de las enfermedades o dolencias es la esfera sexual y reproductiva, así como funciones y procesos Las personas son capaces de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos en la que no es obligatoria la procreación, pues la sexualidad en sí misma es una forma de comunicación, convivencia y/o amor entre las personas. (MINSA, 2013) Hablar de salud sexual y reproductiva es hablar de:

- La capacidad de disfrutar de una vida sexual segura, responsable, placentera y libre de coerción o violencia
- La libertad para decidir si tener o no relaciones sexuales
- El poder de decidir si tener hijos o no, cuántos y cuándo
- El derecho a recibir información adecuada para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual
- Los cuidados durante el embarazo y el parto
- La prevención del cáncer de mama, de cuello de útero y de próstata
- El tratamiento de la infertilidad.

Escala de Likert

Consiste en un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, entre cinco o siete categorías respecto a las cuales se les pide a los sujetos que manifiesten su grado de acuerdo o desacuerdo.

Como construir:

- Elevado número de afirmaciones que califiquen al objeto de actitud.
- Se administra a un grupo piloto.
- Se correlacionan las puntuaciones (cuyas puntuaciones se correlacionan significativamente con las puntuaciones de todas las escalas).
- Se seleccionan para integrar el instrumento de medición.

Pasos para su construcción:

- Definición del rasgo o actitud.
- Preparar el instrumento.
- Obtener datos en muestra representativa.
- Análisis de validez.
- Análisis de confiabilidad.
- Ítems + estar de acuerdo manifiesta actitud favorable.
- Ítems – estar en desacuerdo manifiesta actitud desfavorable

Escala de Likert aplicada a estudiantes del cuarto año del colegio San Luis Gonzaga para medir actitudes ante la sexualidad.

no	Pregunta	De acuerdo	Indeciso	Desacuerdo
1	a) La actitud positiva es la que te hace pensar de una forma constructiva, objetiva y sana en el momento de hacer algo Otras que no tomaron: neutral, negativa, Interesada, Desinteresada manipuladora.	100%		
2	La sexualidad es un aspecto de la vida de todos los seres humanos y está relacionada con la capacidad de sentir placer, nace con nosotros y se muere con nosotros e involucra aspectos físicos sentimentales y emocionales.	87.1%	3.2%	9.6%
3	La sexualidad es tener	29%	29%	41.9%

	relaciones amorosas, sentimentales o sexuales solo cuando lo desees.			
4	La actitud es la manera de comportarse u obrar una persona ante cierto hecho o situación.	61.2%	19.3%	19.3%
5	Las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorables hacia algo de cada persona	45.1%	32.2%	22.5%
6	Las actitudes las integran las opiniones, creencias, sentimientos y la conducta del ser humano.	74.1%	16.1%	9.6%
7	Crees que la sociedad influya en tu forma de actuar.	41.9%	29%	29%
8	La actitud que tu tomas ante la salud sexual tiene que ver con el factor económico.	12.8%	19.3%	67.7%
9	Tu actitud ante la sexualidad tiene que ver con las creencias, valores y costumbres familiares.	54.8%	16.1%	29%
10	Las relaciones sexuales, sentimentales y amorosas son seguras en la etapa de la adolescencia.	12.9%	41.9%	45.1%

11	Crees que las consecuencias de las actitudes ante la salud sexual son los embarazos o enfermedades de transmisión sexual a temprana edad.	67.7%	12.9%	19.3%
----	---	-------	-------	-------

- 1- El 100% de los estudiantes, están de acuerdo con el concepto de la actitud positiva sintiéndose identificados con este tipo de actitud, pensando de una forma constructiva, objetiva y sana al momento de tomar cualquier decisión en su vida. El tipo de actitud que presenten los adolescentes influye en la manera de actuar y desenvolverse en todos los ámbitos cotidianos llevándolos así a actuar de manera responsable tanto en el área de la salud como en las demás. Los adolescentes se identificaron con este tipo de actitud, demostrando tener una actitud adecuada.

- 2- El 87.1% de los estudiantes (27) están de acuerdo con el concepto de que la sexualidad es un aspecto de la vida y de todos los seres humanos, los adolescentes tienen conocimientos claros de que la sexualidad es parte de la vida, está relacionada con la capacidad de sentir placer, es algo con lo que nacemos, vivimos y morimos. Los seres humanos tenemos derecho de gozar de nuestra sexualidad con responsabilidad.

- 3- El 41.9% de los adolescentes (13) están en desacuerdo con que la sexualidad es solo tener relaciones amorosas, sentimentales o sexuales solo cuando lo deseas, la sexualidad es un acto que complementa una relación de pareja donde ambos son libres de decidir y de gozar la sexualidad.

- 4- El 61.2% de los adolescentes (19) están de acuerdo con el ítems donde se cita que la actitud es una manera de comportarse u obrar de una persona

ante cierto echo o situación, es la manera de reaccionar que tiene el individuo ante un suceso que se le presente en la vida cotidiana, existen diferentes maneras de actuar ante un problema todo depende de la perspectiva que lo miremos.

- 5- El 45.1% de los adolescentes (14) están de acuerdo con que las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorable hacia algo de cada persona, es importante que el individuo tenga una buena actitud para ser aceptado ante la sociedad en la cual se desenvuelve, dependiendo de la manera de actuar seremos aceptados por los demás.
- 6- El 74.1% de los adolescentes (23) están de acuerdo que las actitudes las integran las opiniones, creencias, sentimientos y la conducta del ser humano, el comportamiento de un individuo depende de los valores, costumbres y tradiciones que se les inculca en la sociedad, son elementos primordiales que identifican al ser humano como un ser único.
- 7- El 41.9% de los adolescentes (13) están de acuerdo con que la sociedad influye en la forma de actuar, en algunos aspectos de la vida la sociedad está relacionada con nuestra formación integral porque en ella aprendemos valores, creencias y costumbres que nos identifican de una sociedad a otra, por lo que es importante mantener una buena actitud en el ámbito cotidiano
- 8- El 67.7% (21) reflejaron estar en desacuerdo con el ítems que plantea que la actitud que se toma ante la sexualidad tiene que ver con el factor económico, por lo que presentan una actitud apropiada, ya que el factor económico no influye en la salud sexual.
- 9- El 54.8% (17) indicaron que están de acuerdo con que la actitud ante la sexualidad tiene que ver con las creencias, valores y costumbres familiares, la sociedad se encarga de juzgar al individuo por la forma de actuar en su sexualidad, dependiendo de los valores que nos inculcan en el hogar practicaremos una sexualidad segura y responsable.

10-El 45.1% (14) nos reflejan que están en desacuerdo con que las relaciones sexuales, sentimentales y amorosas son seguras en la etapa de la adolescencia, los adolescentes tienen conocimientos acertados de que iniciar una relación sexual, sentimental y amorosa en esta etapa no son seguras por el nivel de madurez física y emocional que poseen. Las relaciones en esta etapa son transitorias y pasajeras.

11-El 67.7% (21) están de acuerdo con que las consecuencias de las actitudes ante la salud sexual son los embarazos o enfermedades de transmisión sexual a temprana edad, los adolescentes tienen conocimientos de que iniciar a tener relaciones sexuales trae consecuencias perjudiciales para la salud, si no tenemos una sexualidad responsable nos ubicamos en un grupo de riesgo vulnerable a padecer alguna de esas enfermedades o tener un embarazo no deseado afectándonos psicológica, emocional y físicamente.

Con respecto a la escala de Likert siendo esta para medir actitudes, consideramos que la mayoría de los y las adolescentes presentan una buena actitud en lo que es la Higiene y Salud sexual ya que la mayoría de los ítems fueron contestados correctamente, tienen conocimientos previos, algunos tienen una vida sexual activa y otros no pero conocen la importancia de la higiene y salud sexual presentando una buena actitud.

Los resultados y análisis de esta escala se realizaron solamente con los datos más relevantes dentro de la escala.

Prácticas de la higiene en salud sexual.

Prácticas de higiene.

Es el conjunto de conocimientos, técnicas y prácticas utilizados para la conservación de la salud y la prevención que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. (OPS, 2013)

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen excesivo caso al cepillo de dientes. Y eso se une a que en esta etapa de su vida con todas las alteraciones hormonales de la pubertad llegan los olores fuertes, el exceso de grasa y el aumento de la sudoración.

Por todo ello es imprescindible inculcar durante los primeros años de la adolescencia unas buenas medidas de higiene. Cuando esas normas se aprenden temprano es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida.

Es importante la higiene durante la adolescencia.

Los motivos por los que hay que cuidar la higiene son varios:

- Por salud física. Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.
- Por salud mental. Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy importante para las relaciones sociales.
- Por estética. La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

En la adolescencia es realmente importante la higiene debido a que el organismo de los adolescentes está en plena transformación. En sus cuerpos comienzan a tener lugar nuevos procesos hormonales.

Y esos procesos provocan mayor sudoración y la aparición de nuevos olores, no siempre agradables. En el caso de las adolescentes, además, la mayoría de ellas tendrá ya menstruación. Esas son razones para que cuiden su higiene aún más que cuando eran niños.

Maneras de conservar buenas prácticas de higiene en adolescentes.

La mejor recomendación es un baño diario como mínimo. La costumbre de tomar una ducha ya sea al levantarse o antes de irse a la cama es

imprescindible para mantener el cuerpo limpio. Además, en cada caso habrá que añadir algún baño más en función de las ocupaciones del adolescente. Por ejemplo, si el chico o la chica practican algún deporte tras el ejercicio también es recomendable tomar una ducha

Por ejemplo: lavarse las manos con abundante agua y jabón antes de comer es un hábito de higiene imprescindible para evitar enfermedades. La reciente pandemia de gripe A ha resaltado la importancia de esta práctica de higiene para evitar el contagio.

Es importante subrayar que la higiene se convierte en parte fundamental y vital de los centros sanitarios. Y es que, en ocasiones, precisamente por no seguir las normas establecidas en este sentido han tenido lugar todo tipo de infecciones que han traído consigo graves contratiempos para los enfermos hospitalizados e incluso la muerte.

Prácticas de higiene bucal

La higiene oral constituye el medio ideal para gozar de una buena salud oral, ya que elimina los restos de comida de la boca, favorece un buen sabor, evita el mal olor y crea una sensación de confort en la cavidad oral, mejorando también la estética y la calidad de vida de las personas.

Pero, sobre todo, la higiene oral representa un método eficaz para mantener una buena salud oral porque contribuye a la prevención de las dos enfermedades orales más frecuentes: la caries dental y la enfermedad periodontal. Desde el nacimiento, la boca es colonizada por múltiples microorganismos. De forma permanente, sobre la superficie de los dientes (ej. el esmalte) y tejidos adyacentes (ej. la encía) se depositan las bacterias, constituyendo la placa dental bacteriana, que puede utilizar el azúcar de la dieta para producir ácidos y destruir el diente, como ocurre en la caries dental; o bien inflamarse la encía y posteriormente destruir el tejido que sostiene el diente unido al hueso maxilar, como ocurre en la enfermedad periodontal.

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo dental y enjuague bucal, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

En los intervalos entre las visitas regulares al dentista, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

- Cepílese en profundidad, usando cepillo de dientes y pasta dental, cepilla los dientes de arriba-abajo (encía-parte distal de los dientes y lengua) además use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes
- Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica
- Aseo total del cuerpo.
- La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:
 - Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos
 - Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental
 - El mal aliento no es un problema constante

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su dentista.

Cualquiera de estas infecciones indica un problema.

Su dentista o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

Prácticas de la Higiene alimentaria.

Este concepto integra todas las prácticas que deben utilizarse al entrar en contacto con los alimentos. Los alimentos son fuentes de enfermedades y a su vez un buen lugar donde se reproduzcan varios tipos de bacterias que pueden tener diversos tipos de consecuencia sobre las personas. Un ejemplo común son las intoxicaciones algunas recomendaciones son hervir las verduras, cocinar las carnes, no dejar envases abiertos o a los productos alimenticios.

La higiene alimentaria es fuente de salud. Algunas enfermedades pueden evitarse si se toman las debidas precauciones en la manipulación y el proceso de elaboración de los alimentos. (Centeno, 2012)

Además, durante el verano, época en la que se comen más productos crudos y en la que el calor favorece la proliferación de gérmenes en los alimentos, hay que intensificar las medidas preventivas que se adoptan.

Estas son algunas recomendaciones:

- Comprobar la fecha de caducidad de los alimentos. Los que son perecederos (carnes, pescados, ciertos productos lácteos) deben estar refrigerados.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados en el frigorífico y proteger o cubrir los productos como carnes, pescados o los elaborados.
- Antes de preparar la comida, lavarse las manos. Evitar fumar, toser o mascar chicle sobre los alimentos.
- Usar siempre cubiertos, platos y fuentes limpias.
- Desechar los productos sospechosos por su color, olor o sabor.
- Lavar las frutas y verduras en abundante agua antes de consumirlas.
- No consumir huevos rotos.
- Cocinar los preparados elaborados con huevos (tortillas, revueltos, rebozados, etc.) hasta que el huevo cuaje. Extremar el cuidado en la elaboración y en la conservación o consumo inmediato de la mayonesa casera.
- No beber agua de fuentes o manantiales no controlados.

Prácticas de la Higiene corporal.

“La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y el cuidado del cuerpo humano. Es el conjunto de cuidados, que tiene por objeto la conservación de todas las funciones del organismo y el incremento de la salud”. (Vasquez, 2013)

Pueden ser de diferentes clases. Los más comunes son los baños de ducha y de inmersión. Con ellos se procura eliminar los restos de transpiración, la grasa que se acumula, las células que se descaman y el polvo atmosférico y gérmenes que se adhieren en la superficie del cuerpo.

El baño de ducha, previo jalonamiento del cuerpo para que la limpieza sea más efectiva, es un baño rápido, que puede practicarse al levantarse o al regresar al hogar antes de la cena. Este tipo de baño es el más frecuente.

El baño de inmersión se realiza en bañeras bien limpias y con la cantidad de agua necesaria, para cubrir el cuerpo en posición horizontal. El cuerpo se jabona con jabones untuosos que disuelven las grasas y destruyen los gérmenes.

Este baño tiende a refrescar el cuerpo. Cuando se termina, se debe tomar un baño de ducha. Es una medida higiénica de precaución, pues pueden quedar adheridos a la piel, detritos que el agua arrastra, arena, etc.

Sobre los baños fijemos este concepto:

Todo baño debe darse, después de 3 o 4 horas de haber comido.

Aseo parcial del cuerpo

Las regiones del cuerpo que están en contacto directo con el exterior o que por su función transpiran abundantemente, exigen una higienización diaria.

Esas regiones son: la cabeza, las manos y los pies.

Higiene de la cabeza: recordemos que anatómicamente, la cabeza se divide en cráneo y cara.

En el cráneo y la cara están los ojos y las fosas nasales y en la cara están la boca.

Lo expuesto permite dividir la higiene de la cabeza en:

Higiene del cabello: el cuero cabelludo y los cabellos que se implantan en él, exigen una higiene prolija. Sobre todo en los niños para evitar que se instalen parásitos, como por ejemplo los de la pediculosis.

Los cabellos por su grasa, a veces intensa: seborrea, y el contacto directo con el aire, se ensucian fácilmente con el polvo atmosférico. Por eso el lavado debe ser diario, pues los gérmenes que llegan a él encuentran en esa grasitud, en el polvo atmosférico que se fija, y en la caspa, un medio propicio para su proliferación.

Se recomienda el uso del pelo corto. De este modo se facilita su higienización.

La Higiene del cabello se completa por medio del cepillado, peinado y lavado con agua y jabón (shampo). La simple limpieza mecánica con peine y cepillo arrastra los productos depositados entre los cabellos. La limpieza química con jabón o lociones, tiene por objeto desengrasar la región del cuero cabelludo.

Es importante recordar el uso individual de peine y cepillo.

Higiene de la cara: el lavado de la cara debe realizarse diariamente, por los veces: al levantarse para quitar las secreciones de los ojos, y al acostarse para eliminar el polvo atmosférico y los gérmenes que se adhieren durante el día.

El aseo de la cara se complementa con el rasurado de la barba. El rasurado se hará personalmente, y evitando los posibles contagios o afecciones de la piel.

Higiene de los ojos: los dedos, así como los pañuelos, toallas y otros objetos de uso personal, suelen ser los vehículos frecuentes de la infección de la conjuntiva, membrana que tapiza el globo ocular en su parte exterior (ojo externo).

Simultáneamente al lavado de la cara, se efectúa el de los ojos, oídos y fosas nasales.

Los ojos se higienizan normalmente por sí mismos, mediante la secreción lagrimal. Esta secreción es constante y arrastra las partículas de polvo que se adhieren a la conjuntiva.

Al lavarse la cara se procede a limpiar con agua sola el contorno del orificio palpebral, quitando de las pestañas, legañas y polvo, sin restregar los párpados, porque provoca irritación.

La Higiene de los ojos se complementa, cuidando que la luz no los irrite y protegiéndolos con anteojos o máscaras, cuando se manipula con determinadas sustancias químicas de acción cáustica, vidrio, metales, etc.

Higiene de los oídos: el lavado debe concretarse al pabellón y a la porción más externa del conducto auditivo que la continua.

Es conveniente quitar los depósitos de cera (cerumen) que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes.

Toda otra dificultad debe ser consultada con el médico.

Higiene de las fosas nasales: la higiene se reduce al uso del pañuelo. No son aconsejables los lavajes nasales.

Además de los estados congestivos que el agua fría puede provocar en la mucosa nasal, se corre riesgo de que el agua arrastre partículas o gérmenes que puedan penetrar en la trompa de Eustaquio. (Comunica la faringe con la caja del tímpano).

Higiene de la boca: la cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes.

Pueden ser portadores de los dedos que se llevan a la boca; los labios en el acto del beso; la bombilla, en los tomadores de mate.

Estos gérmenes encuentran lugar propicio para su desarrollo, en los restos de alimentos que quedan entre los dientes y fermentan. Por eso después de cada comida debe enjuagarse la boca y procederse a la limpieza de la dentadura.

Los dientes deben lavarse antes de acostarse y al levantarse. La eliminación de restos de alimentos de los espacios interdentes, contribuye a la conservación de la dentadura.

La falta de esa higiene, además de ser propicia para el mal aliento, favorece la formación de caries.

Las caries avanzan si no son tratadas, y llegan hasta la pulpa dentaria.

Manos y pies

Lavar tus manos varias veces por día con agua y jabón puede ayudar a protegerte del contagio de bacterias y virus, de acuerdo con CYWHS. Siempre lava tus manos antes de preparar los alimentos y comer, y luego de usar el baño, toser, estornudar o sonarte la nariz. Lavar tus pies al menos una vez por día también es importante para una buena higiene personal. Seca tus pies con cuidado, en especial en la zona entre los dedos, proclive a acumular bacterias, y así evitar malos olores. Además hay que cambiar de calcetines al menos todos los días y limpiar zapatos y zapatillas.

Descanso

Una higiene del sueño deficiente constituye un problema ampliamente extendido en los Estados Unidos, de acuerdo con el University of Maryland Medical Center. Establecer una hora determinada para dormir y para despertar puede ayudar a mejorar la higiene del sueño. Resistir la urgencia de dormir la siesta, o hacerlo de manera breve, además de evitar el alcohol y la cafeína un mínimo de cuatro horas antes de ir a descansar puede promover una mejor calidad en el sueño. (Luna M. , 2008)

Higiene alimentaria

Este concepto integra todas las prácticas que deben utilizarse al entrar en contacto con los alimentos. Los alimentos son fuentes de enfermedades y a su vez un buen lugar donde se reproduzcan varios tipos de bacterias que pueden tener diversos tipos de consecuencia sobre las personas. Un ejemplo común son las intoxicaciones algunas recomendaciones son hervir las verduras, cocinar las carnes, no dejar envases abiertos o a los productos alimenticios. (Espinoza, 2010)

Prácticas de la Higiene del aparato sexual femenino.

Según (Almendarez, 2014) Tanto la limpieza insuficiente como la limpieza extrema no son recomendables. La primera opción porque da pie a la formación de infecciones y albergue a gran cantidad de microorganismos indeseables que causaran síntomas incómodos como olores fuertes, picazón, ardor, entre otros. Por otro lado al tener una limpieza excesiva también conlleva sus por menores ya que puede acabar con la flora propia de la vagina que se encarga de defenderla contra bacterias e infecciones, dejándola reseca y causando por ende, dolor durante el coito.

El aseo femenino debe ser diario y externo, tiempo hace que se han proscrito las duchas vaginales a no ser que sean expresamente indicadas por el médico, y es que este órgano es capaz de expulsar, con sus propias secreciones, la suciedad que en ella pueda haber. Irrigarla con infusiones o jabones sólo puede desnivelar el delicado PH vaginal, dando pie a la reproducción agresiva de levaduras causantes de hongos y otras infecciones.

Es importante sentir y mantener limpia y fresca el área genital, para ello basta una ducha con jabón neutro o suave, con eso se alejarán los olores ofensivos y las comezones producidas por el sudor y el vello púbico (Monte de venus). El resto del día basta secarse los restos de orine con papel higiénico y en caso de abundante flujo, lo que puede ser un síntoma de alguna infección, usa protectores diarios.

Durante los días del sangrado, es muy importante lavar la zona de los genitales con agua y jabón, pues se trata de una zona que las mujeres siempre deben

mantener limpia con el fin de evitar infecciones. Debido a que las mujeres tienen el orificio para orinar y la vagina muy cerca del ano, al ir al baño, siempre deben limpiarse de adelante hacia atrás, pues de lo contrario pueden arrastrar restos de excremento del ano a los otros orificios y provocar infecciones en la vagina o en las vías urinarias (Arrieta, 1996).

También cuando estamos con la menstruación es aconsejable cambiar frecuentemente de toalla sanitaria y si usamos tampón, este no debe estar más de cuatro horas en nuestra vagina pues podría favorecer la reproducción de microorganismos que afectan el balance natural del canal vaginal.

Luego de una sesión de sexo oral o cunnilingus, es bueno asearse con agua y jabón pues increíblemente la boca almacena más bacterias dañinas para la vagina que las que puede poseer un pene sano. Si en cambio la práctica ha llevado al sexo anal tome en cuenta que en ese orificio vive una bacteria llamada E. Coli, que de pasar a la vagina la infectará y esta suele ser un microorganismo difícil de derrotar. Es por eso que antes de proceder a la penetración vaginal debes cambiar de condón o lavar cuidadosamente el miembro masculino. En caso de secreciones o flujos excesivos o fétidos, es recomendable acudir sin demoras a un especialista pues puede tratarse de una infección que comprometer seriamente la salud de nuestros órganos reproductivos y sexuales.

Entre otras cosas que se deben tener en cuenta son:

- 1.- Es preferible el uso de ropa interior de algodón, o con cubierta de algodón en la zona de los genitales y no usar tanga todos los días, sino en ocasiones especiales.
- 2.- Evitar el uso de ropa muy ajustada que facilita irritaciones y hace sudar mucho más los genitales femeninos.
- 3.- Lavar los genitales con agua y productos específicos que permitan una limpieza profunda de la zona íntima.
- 4.- Cambiar de ropa interior cuando esté húmeda.

5.- Cuando el olor de la vagina es fétido, fuerte y molesto, indica una alteración de su composición. Hay que visitar al ginecólogo

6.- Uso esporádico de los tampones y no de forma permanente, ya que impide la salida de flujo y bacterias.

7.- Es recomendable el uso de toallitas íntimas para la higiene bulbar tras orinar y mantener relaciones sexuales.

Prácticas de Higiene del aparato sexual masculino

Los hombres pocas veces piensan en la limpieza de sus genitales, o al menos, generalmente, no le prestan tanta atención, para que su aparato genital mantenga sano debe asearse adecuadamente y evitar golpes en los genitales. Al bañarse es necesario echar hacia atrás el prepucio para poder lavar bien la cabeza del pene o glande ya que allí se acumulan sustancias que secretan las glándulas localizadas debajo del prepucio. Estas sustancias favorecen el crecimiento de hongos, bacterias y de infecciones. (Valeria, 1998)

Al igual que las mujeres, los hombres necesitan una limpieza completa todos los días de sus órganos sexuales.

- Lavar el pene, escroto, inglés y ano una vez al día durante el baño, es suficiente para mantener la zona genital masculina limpia. Se debe dar un trato especial a la cabeza del pene, en hombres que no estén circuncidados. Jale suavemente el prepucio y limpie el pene con agua y jabón, así como el interior del prepucio. Posteriormente enjuague y vuelva a colocarlo en su lugar. No se debe forzar la retracción del prepucio de ninguna manera
- Si ha mantenido relaciones sexuales con una mujer durante su menstruación, lave sus genitales luego del acto, ya que la sangre es un medio favorable para el crecimiento de microbios. Es recomendable lavar el pene después de mantener relaciones sexuales, para evitar la formación de bacterias, hayas usado condón o no y para evitar olores desagradables, aunque no tiene que ser inmediatamente después del sexo.

- Usar ropa interior suelta de algodón, reduce la probabilidad de transpiración y su olor consecuente. No apliques lociones o desodorantes que puedan irritar el área genital.
- Después del lavado debe dejar la zona completamente seca. La zona debe quedar total y completamente seca, por eso se recomienda que no se seque esta parte de su cuerpo con el mismo paño que uso para el resto de su cuerpo, sino que utilice otro exclusivo y que este bien seco. Dé le énfasis a la zona inguinal.

Las buenas prácticas de cuidado personal son vitales para la higiene individual. Las medias y la ropa interior acumulan células muertas de la piel con facilidad, y sudan, ya que se encuentran en contacto con la piel, de acuerdo con CYWHS. Cambia tu ropa interior y tus medias de manera cotidiana. Vestir ropas limpias pueden mejorar tu aspecto y hacerte sentir mejor de ánimo.

Prácticas de la Higiene hogareña.

Normalmente es entendido como el aseo diario en el hogar, sin embargo es un criterio mucho más extenso. Es la sumatoria de técnicas que eviten infecciones y su reproducción dentro de la casa esta higiene es el aseo diario que se realiza en el hogar esto incluye el aseo de alimentos, baños, cuartos, cocina y patio.

La higiene es un hábito fundamental para reducir las posibilidades de que nuestro organismo entre en contacto con gérmenes peligrosos para nuestra salud. La higiene personal es un pilar básico para mantener nuestra salud, que se ve reforzada si además cuidamos adecuadamente la limpieza de los ambientes en que nos movemos y, en especial el de nuestra propia casa. Bien puede decirse que la higiene empieza por casa.

Importancia de la higiene hogareña

Los gérmenes pueden desarrollarse en diferentes lugares y condiciones, pero hay ciertas situaciones que hacen más propicia su localización y transmisión. Suelen desarrollarse en el medio ambiente en condiciones de temperatura normales, y el agua y el aire son sus ámbitos preferentes para crecer y propagarse.

Cualquier objeto puede convertirse en un ámbito idóneo para el desarrollo de bacterias peligrosas para nuestra salud. Los suelos, las alfombras, los muebles, los pomos de las puertas, el teléfono y hasta el mando del televisor pueden ser refugio de virus o bacterias. Por ello, es necesario prestar atención a la higiene de todo el hogar, aunque hay dos zonas que exigen un mayor esfuerzo a la hora de la limpieza: la cocina y el cuarto de baño.

Importancia de la limpieza en la cocina

La cocina es el espacio en el que preparamos y cocinamos los alimentos que deben garantizarnos las energías para desarrollar nuestras actividades cotidianas. Pero, si lo hacemos en un ambiente que no reúne las condiciones de salubridad adecuadas, los alimentos pueden convertirse en transmisores de gérmenes que pongan en riesgo nuestra salud.

La cocina es una habitación en la que conviven un conjunto de elementos potencialmente peligrosos, como zonas húmedas (el fregadero y el escurrerplatos), los elementos utilizados para la limpieza (estropajos, bayetas y paños de cocina) y hasta las mismas superficies en las que se preparan los alimentos (las tablas de cortar, la encimera y los utensilios). Además de limpiar regularmente estas superficies y objetos es fundamental prestar mucha atención a la higiene de los alimentos, en especial de aquellos que comamos sin ningún tipo de cocción, como pueden ser las frutas y las verduras.

Importancia de higienización en los baños

El cuarto de baño es el otro ambiente en el que debemos tener un especial celo por la higiene. Allí realizamos cada día nuestras necesidades fisiológicas y lo utilizamos para cuidar la higiene corporal. Al igual que en la cocina, las condiciones de calor y humedad del cuarto de baño favorecen la proliferación de bacterias.

En este ambiente coexisten diversos agentes de riesgo, como superficies húmedas (la bañera y el retrete) y objetos que suelen estar mojados y que en esas condiciones pueden desarrollar bacterias (toallas y alfombras de baño). Al igual que con la cocina, en el baño hay que garantizar una higiene constante y procurar una buena ventilación que permita la renovación del aire y la evaporación de la humedad.

Consejos útiles para la higienización

- Mantener en perfectas condiciones de higiene todas las superficies de la cocina. Limpiar con regularidad el fregadero, el escurrerplatos y las superficies y objetos que se utilizan para cocinar. También es importante lavar y desinfectar el cubo de la basura y la zona que está a su alrededor.
- Cambiar y limpiar adecuadamente los elementos de limpieza. Los paños de cocina deben cambiarse regularmente y con frecuencia. Lo mismo sucede con los estropajos y las bayetas, a los cuales hay que limpiar entre uso y uso y cambiar regularmente.
- El cuarto de baño debe brillar. Es fundamental limpiar y desinfectar regularmente la bañera, el lavabo y los aseos, para eliminar cualquier posibilidad de que se desarrollen bacterias. Al mismo tiempo, es preciso ventilar con regularidad la habitación para que se vaya la humedad.
- Mantener secos los objetos utilizados para la limpieza corporal. Una tarea muy importante es extender las toallas después de cada uso para que se

sequen. Además, se sugiere que cada persona tenga asignada una toalla para su uso personal.

- Las manos, limpias. La primera fuente de transmisión de las bacterias pueden ser nuestras manos, que a cada momento entran en contacto con distintas superficies y objetos. Por ello, lo más recomendable es limpiarlas con agua y jabón cada vez que toquemos una superficie que pueda ser peligrosa.

Salud sexual en adolescentes

Es el estado general de bienestar físico mental y social de las personas y no la ausencia de las enfermedades o dolencias es la esfera sexual y reproductiva, así como funciones y procesos Las personas son capaces de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos en la que no es obligatoria la procreación, pues la sexualidad en sí misma es una forma de comunicación, convivencia y/o amor entre las personas. (Minsa, 2013).

Hablar de salud sexual y reproductiva es hablar de:

- La capacidad de disfrutar de una vida sexual segura, responsable, placentera y libre de coerción o violencia
- La libertad para decidir si tener o no relaciones sexuales
- El poder de decidir si tener hijos o no, cuántos y cuándo
- El derecho a recibir información adecuada para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual
- Los cuidados durante el embarazo y el parto
- La prevención del cáncer de mama, de cuello de útero y de próstata
- El tratamiento de la infertilidad.

IV. Prácticas sexuales seguras en adolescentes.

Toma de precauciones, que disminuyen el riesgo de transmisión y adquisición de enfermedades de transmisión sexual (ETS), al tener relaciones sexuales.

Ejemplos específicos de comportamientos de sexo seguro

La abstinencia es una respuesta absoluta para prevenir ETS pero no es práctica ni, en la mayoría de los casos, deseable. Una relación monógama con una persona de la que se sabe que no ha contraído ninguna ETS es, probablemente, la medida preventiva más aceptable que se puede tomar en la sociedad actual. Conocer a su pareja. Antes de tener una relación sexual con una pareja nueva es prudente resguardarse de la presencia de ETS, especialmente VIH y hepatitis B.

El uso de preservativos por ambos sexos disminuye notablemente la probabilidad de contraer una ETS, pero los preservativos deben usarse adecuadamente. El preservativo debe estar en su lugar desde el principio hasta el final de la actividad sexual y debe usarse cada vez que un individuo se compromete en una actividad sexual con una pareja no monógama u otra pareja sospechosa. Los preservativos son baratos considerando las consecuencias que se derivan de contraer una ETS.

Otras medidas

- Conozca a su pareja

Esto suena obvio, pero mucha gente se compromete en una actividad sexual sin establecer antes una relación comprometida que permita una confianza y comunicación abierta. Usted debería discutir con su pareja historias sexuales pasadas y cualquier ETS o uso de drogas intravenosas, así como también su estado actual de salud. Debe sentirse libre para iniciar o terminar una relación, sin sentirse forzado a tener contacto sexual.

En la actualidad las prácticas sexuales seguras entre adolescentes implican:

- Magreo: abrazos, besos, caricias, masajes sin penetración.
- Masturbación mutua sin poner en contacto los fluidos corporales (fluidos vaginales, semen, sangre) con las mucosas (genital, ano, boca) de la otra persona.

- Uso de juguetes sexuales sin intercambiar el mismo juguete con otra persona e intercambio de juguetes sexuales cubiertos con un preservativo distinto para cada persona.
- Prácticas sexuales no convencionales: Fetichismo sexual, el que no incluyan contacto con los fluidos corporales de la(s) pareja(s).
- Las prácticas con barrera, que puede romperse o no usarse correctamente, permitiendo así el contacto con fluidos de la(s) pareja(s), no ofrecen la misma garantía que las anteriores:
- Abstinencia es la más segura comprobada.
- Relaciones con uso de preservativo.

Métodos de protección.

- El condón es opción para adolescentes y jóvenes, ya que no requiere receta, es más fácil de conseguir y es el único método que te previene infecciones de transmisión sexual.
- Si decide recurrir a otro método como pastillas, dispositivo o inyecciones, es necesario que acudas con personal capacitado al centro de salud para que te proporcionen la información y la orientación necesaria y puede elegir la mejor opción de método para ti.
- Los métodos naturales (como el del calendario, ritmo, o el coito interrumpido) no son la mejor opción debido a su baja efectividad

Pastilla anticonceptiva

Contiene hormonas que detienen la ovulación, se administran vía oral, durante 21 o 28 días dependiendo de la presentación.

Ventajas del uso de píldoras anticonceptivas.

- Brinda protección anticonceptiva entre 92 y 99%.
- Disponible en farmacias y centros de salud.
- No requiere de receta médica, aunque se recomienda que sea prescrito por personal de salud capacitado.
- Permite el regreso de la fertilidad tan pronto se dejen de tomar.

Desventajas de las píldoras anticonceptivas.

- Se puede olvidar tomarlas todos los días.
 - Puede haber disminución de la efectividad por interacción con otros medicamentos.
 - Para las jóvenes puede ser un método no discreto.
 - No te protege de infecciones de transmisión sexual ni del VIH/sida.
- Recuerda, lo único que te protege, es el uso correcto y consistente del condón.

Inyecciones anticonceptivas

Contiene hormonas que detienen la ovulación. Se administra vía intramuscular, hay varias presentaciones: mensual, bimensual y trimestral.

Ventajas del método inyectado

- Brinda protección anticonceptiva mayor al 99%.
- Disponible en farmacias y centros de salud.
- No requiere de receta médica, aunque se recomienda que sea prescrito por personal de salud capacitado.
- Es discreto, nadie puede darse cuenta de que la mujer está usando este método.
- Disminuye el factor olvido.

Desventajas de la inyección para planificar

- Puede retardar, pero no impedir el regreso a la fertilidad.
 - De acuerdo al tipo de inyectable, puede verse alterado el ciclo menstrual.
 - No te protege de infecciones de transmisión sexual ni del VIH/sida.
- Recuerda, lo único que te protege, es el uso correcto y consistente del condón

Prácticas sexuales riesgosas en los adolescentes.

Conductas sexuales en la adolescencia

a) Masturbación: tanto el auto estimulación, como la masturbación de la pareja son prácticas muy extendidas entre los adolescentes. Entre jóvenes estudiantes se han observado tasas que llegan al 95 %, y cerca de la mitad se masturban con una frecuencia de una o más veces por semana. Dos tercios de los varones la practican frecuentemente, frente a tan sólo un tercio de las mujeres.

b) Sexo oral: los estudios con adolescentes indican que más de la mitad de los sujetos han tenido alguna práctica de sexo oral, llegando al 76 % en los varones y al 66 % en las mujeres (Murphy ,1998).

Otras investigaciones, sin embargo, muestran que las chicas practican el sexo oral con más frecuencia que los chicos (Cummings, 1998).

c) Coito vaginal: entre el 68 y el 83 % de los jóvenes manifiestan haber mantenido relaciones sexuales con penetración vaginal (Cummings, 1998).

Otros estudios indican que entre chicas y chicos sexualmente activos, el 100 % ha tenido alguna relación con penetración vaginal (Murphy, 1998).

d) Coito anal: esta práctica, una de las que conlleva mayor riesgo de transmisión del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), tiene una frecuencia muy variable en función de los estudios. (Murphy, 1998) encontraron que el 11 % de los adolescentes iniciados sexualmente habían realizado este tipo de relación. Distinguiendo entre sexos, (Avellino 1998) señalan que entre el 8 y el 12 % de jóvenes varones habían mantenido relaciones con penetración anal, siendo algo más frecuente esta práctica en las mujeres, entre el 11 y el 15 %. Otros estudios refieren porcentajes superiores, hasta del 25 % en mujeres adolescentes (McFarland, 1999)

Entre otras prácticas están:

*Relaciones sexuales sin condón.

*tener varias parejas sexuales.

*abuso de alcohol y drogas

*practicar sexo servicio.

* Felación sin preservativo seguida de eyaculación, poniendo en contacto el semen con la boca.

*Coito vaginal sin preservativo.

*Coito anal sin preservativo, con lubricación o sin ella.

Inicio de vida sexual.

La primera relación sexual cada vez ocurre en estadíos de la vida más tempranos y mientras más precoz ocurre el primer coito, mayor es el número de parejas sexuales que tienen esas personas y por lo tanto los riesgos se multiplican (embarazos, ETS). Las estadísticas nos muestran que el inicio de la actividad sexual ocurre alrededor de los 16 años e incluso antes, con un creciente índice de embarazos en adolescentes y la presencia de SIDA en personas jóvenes. El embarazo no planeado en esta etapa de la vida, se asocia con el inicio temprano de relaciones sexuales y el uso inconsistente de métodos anticonceptivos, incluyendo el condón. (Mendoza, 2012).

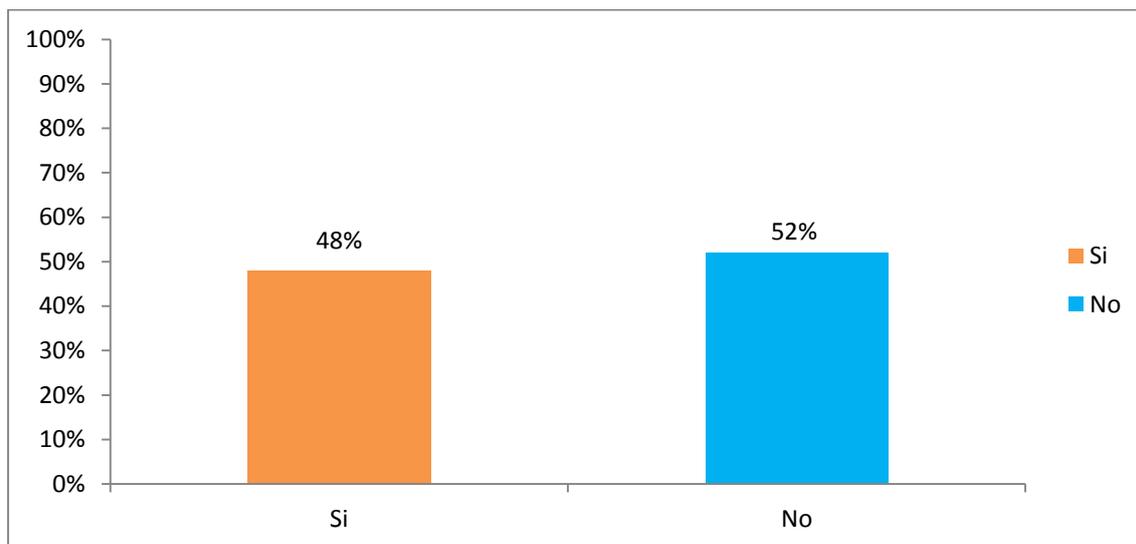


Gráfico # 13

Título: Inicio de una relación sexual de los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 52% (16) no han iniciado una vida sexual y el 48% (15) ya iniciaron una vida sexual.

La primera relación sexual cada vez ocurre en estadíos de la vida más tempranos y mientras más precoz ocurre el primer coito, mayor es el número de parejas sexuales que tienen esas personas y por lo tanto los riesgos se multiplican (embarazos, Enfermedades de transmisión sexual). Las estadísticas nos muestran que el inicio de la actividad sexual ocurre alrededor de los 16 años, con un creciente índice de embarazos en adolescentes y la presencia de SIDA en personas jóvenes. El embarazo no planeado en esta etapa de la vida, se asocia con el inicio temprano de relaciones sexuales y el uso inconsistente de métodos anticonceptivos, incluyendo el condón. (Issler, 2001)

Existe un equilibrio entre los adolescentes que han decidido iniciar su vida sexual y los que no han iniciado, sin embargo tener relaciones sexuales es un derecho que tienen los y las adolescentes, en nuestra sociedad prevalece una postura de control, regulación y sanción de la sexualidad juvenil, lo cual implica en la mayoría de los casos la restricción de sus derechos. Es importante saber que las decisiones tomadas en el ámbito de la sexualidad y la reproducción tiene un impacto directo sobre el rumbo de nuestras vidas. Iniciar una vida sexual requiere una responsabilidad y compromiso.

Vida sexual activa: Cualquier forma de relación sexual, cuando una persona practica cualquier forma de relación sexual, ha iniciado su vida sexual, la penetración es solo una forma más. La actividad sexual comienza de manera escalonada con otros tipos de relaciones sexuales. (Mendoza, 2012)

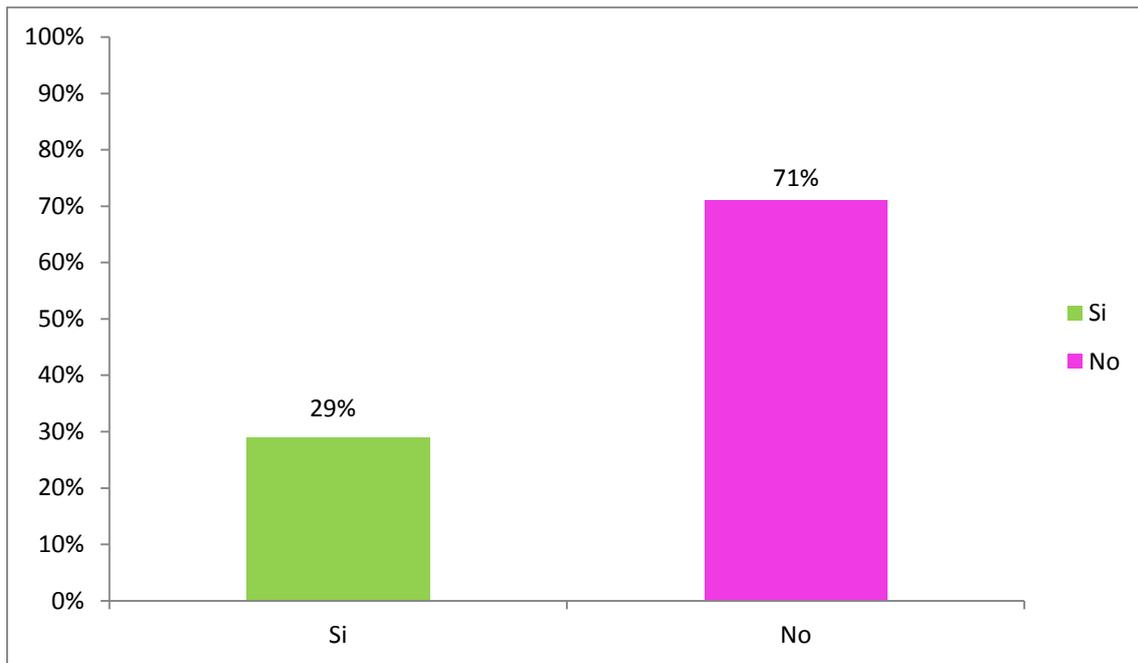


Gráfico # 14

Título: Están teniendo una relación sexual activa los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de 4to año "B" del Colegio San Luis Gonzaga.

El 71%(22) actualmente no están teniendo una vida sexual activa, el 29% (9) mantienen una relación sexual activa.

Si bien la comunidad adolescente sexualmente activa le preocupa la prevención del embarazo, no evidencia en sus conductas el mismo cuidado por evitar el contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual. De hecho muchos de ellos están desinformados del tema y actúan de manera impulsiva sin medir consecuencias, ni inmediatas ni futuras. (Zajer, 2014)

En la actualidad los jóvenes no esperan la mayoría de edad para comenzar a tener relaciones sexuales, es un aspecto inherente al ser humano para algunos es fuente de placer y aceptación, para otros origina problemas y conflictos de diversa índole; porque no están preparados física y emocionalmente para tener una vida sexual activa.

Número de compañeros sexuales.

Es un hecho que los adolescentes cambian de compañero sexual con mayor frecuencia que los adultos. La relevancia de este dato radica en que a mayor número de parejas, aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual. Se da además la circunstancia de que los jóvenes con más parejas y mayor número de contactos sexuales son quienes emplean menos el preservativo. En nuestro país, los adolescentes entre 15 y 17 años sexualmente activos han tenido entre uno y dos compañeros sexuales como promedio (INJUVE, 2000).

Existe diferencia de género en cuanto a la promiscuidad sexual: los chicos suelen tener mayor variedad de parejas que las chicas, llegando en ocasiones a ser el doble.

Consecuencias de prácticas sexuales riesgosas en los adolescentes.

Enfermedades de transmisión sexual: Los Centros para el Control de Enfermedad y la Prevención estiman que un en cuatro muchachas adolescentes tiene al menos una infección sexualmente transmitida. Muchachas adolescentes, sobre todo, son fisiológicamente vulnerables a estas infecciones y la temprana actividad sexual aumenta el riesgo de infección. Un estudio encontró que los que comienzan la actividad sexual a la edad de 13 años son dos veces más probables de infectarse que sus pares que permanecen sexualmente abstinentes a lo largo de sus años de adolescentes.

Embarazo de Adolescente y Maternidad Soltera: La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo Adolescente Imprevisto estima que aproximadamente una de cada dos hispanas y muchachas negras adolescentes y una de cada cinco muchachas caucasianas adolescentes se habrá embarazado al menos una vez antes de cumplir los 20.

La temprana actividad sexual eleva el riesgo de muchachas adolescentes que se hacen embarazadas y solo da a luz. Las muchachas que se hacen sexualmente activas durante la temprana adolescencia son tres veces tan probablemente para hacerse madres solteras que las que permanecen

abstinentes a lo largo de sus años adolescentes. Casi el 40 por ciento de las muchachas que comienzan la actividad sexual en años 13 o 14 dará a luz fuera del matrimonio, comparado al 9 por ciento de los que permanecen abstinentes hasta iniciar los de años veinte.

Estabilidad matrimonial y pobreza maternal. La actividad sexual en una edad temprana también puede afectar la estabilidad matrimonial y económica futuras. Entre mujeres de treinta años; al menos la mitad de las mujeres que eran sexualmente activas durante la temprana adolescencia tienen posibilidad de estar en matrimonios no estables; comparados con aquellas que esperaron hasta iniciar sus años veinte para tener sexo. La temprana actividad sexual también es unida para la pobreza maternal. En el momento de una revisión nacional en 1995, casi el 30 por ciento dio a luz, comenzaron su actividad sexual cuando tenían 13 o 14; comparada con el 12% de pobreza de las que esperaron hasta iniciar sus veinte años.

Recomendaciones para prácticas sexuales seguras. (OPS , 2000)

- Valora tu propio cuerpo
- Busca información sobre la reproducción según sea necesario.
- Afirma que el desarrollo del ser humano comprende el desarrollo sexual, el cual puede o no incluir la reproducción o la experiencia sexual genital.
- Interactúa con ambos géneros de una manera respetuosa y adecuada.
- Afirma su orientación sexual y respeta la orientación sexual de los demás.
- Expresa su amor e intimidad en forma apropiada.
- Establece y mantiene relaciones significativas.
- Evita toda relación basada en la explotación y la manipulación.
- Toma decisiones con conocimiento de causa respecto a opciones de familia y estilos de vida.
- Muestra destrezas que mejoran las relaciones personales.
- Se identifica y vive de acuerdo con sus propios valores.
- Es responsable de sus propios actos.
- Practica la toma de decisiones eficaz.
- Se comunica de manera eficaz con su familia, sus compañeros y su pareja.

- Disfruta y expresa su sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Expresa su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Es capaz de reconocer los comportamientos sexuales que realzan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo o para los demás.
- Expresa su sexualidad a la vez que respeta los derechos de los demás.
- Busca información nueva que le permita mejorar su sexualidad.
- Utiliza métodos anticonceptivos de manera eficaz a fin de evitar embarazos no deseados.
- Evita el abuso sexual.
- Busca atención prenatal oportuna.
- Evita contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, ente otras el VIH.
- Práctica comportamientos que promueven la salud, tales como reconocimientos médicos regulares, auto exámenes de los testículos o de los senos, e identificación oportuna de Posibles problemas.
- Muestra tolerancia hacia personas con diferentes valores y modos de vida sexuales;
- Evalúa la repercusión de los mensajes familiares, culturales, religiosos, de los medios de comunicación y de la sociedad en los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos personales relacionados con la sexualidad.
- Promueve los derechos de todas las personas a tener acceso a información fidedigna acerca de la sexualidad.
- Evita los comportamientos que conllevan prejuicio e intolerancia.
- Rechaza los estereotipos respecto de la sexualidad de las diversas poblaciones.

Instrumento Grupos focales

La técnica de los grupos focales se enmarca dentro de la investigación socio-cualitativa, entendiendo a ésta como proceso de producción de significados que apunta a la indagación e interpretación de fenómenos ocultos a la observación de sentido común. Además, se caracteriza por trabajar con instrumentos de análisis que no buscan informar sobre la extensión de los fenómenos (cantidad de fenómenos), sino más bien interpretarlos en profundidad y detalle, para dar cuenta de comportamientos sociales y prácticas cotidianas.

Los grupos focales constituyen una técnica cualitativa de recolección de información basada en entrevistas colectivas y semiestructuradas realizadas a grupos homogéneos. Para el desarrollo de esta técnica se instrumentan guías previamente diseñadas y en algunos casos, se utilizan distintos recursos para facilitar el surgimiento de la información (mecanismos de control, dramatizaciones, relatos motivadores, proyección de imágenes, etc.)

El grupo focal también se denomina "entrevista exploratoria grupal o "focusgroup" donde un grupo reducido (de seis a doce personas) y con la guía de un moderador, se expresa de manera libre y espontánea sobre una temática.

Los grupos focales son ante todo una técnica de investigación cualitativa, donde la discusión grupal se utiliza como un medio para generar entendimiento profundo de las experiencias y creencias de los participantes. Como lo señala (Morgan, 1998) los grupos focales se planifican en base a tres elementos constitutivos de toda investigación

Cualitativa: a) exploración y descubrimiento, b) contexto y profundidad, y c) interpretación.

Exploración y descubrimiento:

Los métodos cualitativos son muy útiles cuando se trata de explorar y descubrir. Los grupos focales en este contexto, son usados frecuentemente para aprender sobre opiniones o comportamientos de la gente acerca de lo cual se sabe muy poco o nada. Partiendo del hecho que el grupo puede llevar a cabo una conversación en torno a lo que interesa a sus miembros, es posible iniciar una exploración acerca de un tema a pesar de que se sabe muy poco respecto de sus características.

Contexto y profundidad:

Estas dos dimensiones son centrales para comprender el trasfondo que existe detrás de las actitudes de la gente. Los grupos focales llegan a estas

dimensiones a través de impulsar en los participantes el deseo de investigar las modalidades y formas mediante las cuales ellos son, al mismo tiempo, semejantes y diferentes unos a otros.

Los métodos cualitativos en general nos permiten llegar a esta comprensión de por qué las cosas son como son y la dinámica que implica su acontecer.

Interpretación:

En los grupos focales los participantes tratarán de entenderse mutuamente, y al mismo tiempo los investigadores deberán tratar de comprender por qué dos personas que provienen de contextos tan similares piensan sin embargo tan distinto, así como dos personas que provienen de contextos diferentes piensan sin embargo en forma similar.

Estas mismas interrogantes harán que los participantes traten de entenderse mutuamente, lo cual no quiere en todo caso decir que terminarán pensando en forma similar. En el proceso de interpretación debe en todo caso reafirmarse su carácter eminentemente social y no individual.

El grupo focal crea así un proceso de dar a conocer pensamientos y compararlos a nivel de todos los participantes. En una discusión grupal dinámica los participantes harán el trabajo de exploración y descubrimiento, no solamente entrando en dimensiones de contexto y profundidad sino que también generarán sus propias interpretaciones sobre los tópicos que se discuten. (Mella, 2000)

Los grupos focales se utilizan para:

- Conocer conductas y actitudes sociales, lo que ayuda a relevar información sobre una temática.
- Obtener mayor cantidad y variedad de respuestas que pueden enriquecer la información respecto de un tema.
- Enfocar mejor una investigación o ubicar más fácilmente un producto.
- Obtener ideas para desarrollar estudios ulteriores.

Los grupos focales, como toda técnica, presentan ciertas ventajas y desventajas a la hora de relevar información. Sintetizamos a continuación alguna:

Ventajas:

- El ambiente de grupo puede entregar una atmósfera de seguridad, en la cual los participantes no se sientan presionados a responder cada una de las preguntas formuladas, pudiendo de este modo expresarse de una manera espontánea.
- La flexibilidad que ofrece este ambiente grupal le permite al facilitador o moderador (entrevistador a cargo de la técnica) explorar otros temas relacionados a medida que van surgiendo. Como consecuencia, vemos que es posible que se genere en un período de tiempo corto una amplia gama de información.
- Los resultados se encuentran disponibles con mayor rapidez para los miembros del proyecto.
- La técnica promueve un proceso de comunicación colaborativa con los beneficiarios del proyecto y hace que el personal del mismo mejore sus habilidades para comunicarse.

Desventajas:

- Los resultados no pueden trabajarse estadísticamente, puesto que los entrevistados no son representativos de la población total.
- Los participantes pueden sentirse incómodos al discutir en grupo temas íntimos.
- El que tiene mayor facilidad de palabra puede dominar la discusión grupal.
- Los participantes tienden a estar de acuerdo, a coincidir con los demás integrantes del grupo, en lugar de expresar opiniones de la minoría.
- Pensamos que la calidad de la información relevada mediante esta técnica depende, en gran parte, del trabajo realizado por los

facilitadores. Al respecto, Susan Scrimshaw y Elena Hurtado (5) nos proporcionan algunas recomendaciones y técnicas que ayudan a obtener mejores datos durante la realización de las entrevistas. Las mismas son:

a) Sustitución: Es un cambio en la presentación de la pregunta, usando algunas palabras diferentes, pero sin variar el sentido de la misma. El facilitador debe estar seguro de que la forma en que se formula la pregunta no sugiere en sí una contestación determinada.

b) Clarificación: Después de que la pregunta haya sido contestada por el participante, se puede repetir dicha respuesta a fin de clarificar o profundizar más en el tema.

c) Reorientación: Esta técnica ayuda a animar la discusión entre todos los participantes.

d) El experto: Es preferible que personas "especializadas" (autoridades, etc.) no asistan a las reuniones.

e) El que no participa: Para animar a un participante apacible, el facilitador debe dirigirse directamente a él utilizando su nombre y puede abiertamente solicitarle su opinión.

f) El participante dominante: Cuando en el grupo exista un participante dominante, el facilitador puede solicitar una participación más activa del resto.

Los grupos focales son ante todo una técnica de investigación cualitativa, donde la discusión grupal se utiliza como un medio para generar entendimiento profundo de las experiencias y creencias de los participantes. Como lo señala (Morgan, 1998).

Matriz para evaluar las prácticas de higiene y salud sexual en un grupo focal de 6 estudiantes del colegio San Luis Gonzaga 4to año "B" diario matutino.

Estudiante	¿sabes que es La sexualidad?	¿has iniciado Relaciones Coitales? ¿Porque?	¿A qué edad fue tu primera Relación Coital?	¿Qué te motivo a tener Sexo?	¿Cuántas parejas sexuales has tenido desde Entonces?	¿Sabes qué consecuencias te puede traer las prácticas sexuales riesgosas?
Estudiante no 1 Femenino Edad: 15 años	Si	Si, por que mi novio me lo pidió	15 años	Por curiosidad, Quería experimentar	1	Si, por ejemplo un embarazo no deseado, enfermedades que se transmiten de un hombre a una mujer.
Estudiante no 2 Masculino Edad: 17 años	Si	Sí, porque mis amigos a esta edad ya han tenido sexo, pues yo no me quise	14 años	La curiosidad	3	Sí, yo sé que hay riesgo de contraer alguna enfermedad pero yo uso siempre condón y también no la hago con cualquiera

		Quedar atrás.				
Estudiante no 3 Masculino Edad: 16	Si	Si, la primera vez lo hice por curiosidad y las siguientes por deseos.	13 años	Curiosidad y la vagancia	4	Sí, pero es más peligrosos para los hombres que practican sexo con las mujeres de la calle.
Estudiante no 4 Femenino Edad: 16 años	Si	No, porque no estoy preparada Para tenerlas.	NO	NADA	0	Si, por eso no he decidido empezar una relación sexual hasta estar bien segura de lo que voy a hacer.
Estudiante no 5 Femenino Edad: 17	Si	No, porque pertenezco a una religión evangélica y no Me lo es permitido.	NO	NADA	0	Si, por eso yo no me arriesgo a tener sexo todavía, y el día que lo haga seleccionare a la persona adecuada
Estudiante no 6	Si	Sí, porque	13 años	Por vaguería,	5	Si, por eso me cuido y no lo

Masculino Edad: 16		es lo normal para mi edad		por la insistencia de un amigo que me decía que probara lo Que era tener sexo.		hago con cualquiera.
	SI: 6	SI:4 NO:2	13-15 años	Diferentes razones	1-5 parejas	Si:6

Análisis del grupo focal: Evaluando la práctica de 6 estudiantes que conforman el grupo focal, 4 contestaron que tienen una vida sexual activa, por el contrario, 2 aún no han iniciado relaciones coitales, los estudiantes que ya iniciaron a tener sexo reflejan que lo hicieron por curiosidad, vagancia y porque es normal a su edad, todos tienen conocimiento de que existen consecuencias de practicar las relaciones sexuales riesgosas, otros ignoran la importancia que están tienen. Las dos adolescentes que no han tenido sexo refieren no estar preparadas física, emocional y psicológicamente, una de ellas señala que es porque su religión no se lo permite, por los valores, costumbres y creencias que les han inculcado. Todos tienen conocimientos acerca de lo que es la sexualidad, algunos actúan de manera más responsable que otros, tomando conciencia de las consecuencias que acarrea practicar una sexualidad de manera irresponsable. Algunos tienen una idea errónea pensando que solamente las servidoras sexuales pueden transmitirles alguna enfermedad que ponga en riesgo su salud.

V. Conclusiones

1-Se caracterizó la situación socio demográfica de los adolescentes seleccionados a través de una encuesta donde nos dimos cuenta de la procedencia de cada uno de ellos habitando en zona rural y urbana del municipio, donde el grupo etario predominante fueron las edades de 15 a 17 años y el género que predominó fue el femenino.

2-Los adolescentes en estudio tienen buenos conocimientos acerca de la higiene y salud sexual siendo medidos a través de una encuesta contestando de manera correcta según sus conocimientos previos.

3-Las actitudes de salud sexual fueron medidas por medio de una escala de Likert la cual nos arrojó que los adolescentes poseen una adecuada actitud ante este tema, dándonos un enfoque positivo porque nos dieron unas respuestas adecuadas, identificándose con la actitud positiva y demostrando tener una actitud propicia ante la sexualidad adolescente.

4-Las prácticas fueron evaluadas por medio de un grupo focal el cual nos indicó que tienen conocimiento acerca de la temática, la mayoría tienen una correcta práctica de higiene y salud sexual a la hora de tener relaciones coitales; el uso de preservativos, hábitos de higiene general y las complicaciones que conlleva practicar una relación sexual.

Bibliografía

- Aguerrondo, I. (2002). La calidad de la educación. *Ejes para la educación*, 30-35.
- Almendarez, D. (2014). higiene genital. *Tu guía sexual*, 54-58.
- Alvarez, C. (. (1 de septiembre de 2010). *slideshared*. Recuperado el 15 de abril de 2015, de slideshared: <http://www.slidesharedtet/dyurolf/definicion-conocimiento>
- Arrieta, C. Y. (1996). tabues entorno ala sexualidad-vivencia de la sexualidad. En C. Arrieta, *tabues entorno ala sexualidad-vivencia de la sexualidad*. Mexico: San Jose.
- Betancour, J. (2014). Genero y sexo. *Mujeres en red*.
- Br.Cano, B. (2014). *seminari, conocimientos, actitudes y practicas del uso de anticoncepcion de emergenciaen adolescentes con vida sexual del 5to año C,turno vespertino del colegio publico Ruben Dario,Matagalpa 2014*. Matagalpa: Matagalpa.
- Centeno, A. (2012). higiene alimentaria. *salud al dia*, 13-15.
- Cristhine. (Julio 2007). *Caracterizacion sociodemografica del departamento de Matagalp, Matagalpa*. Matagalpa: Matagalpa.
- Diccionario enciclopedico. (2006). *larousse, diccionario enciclopedico*. Dinamarca, Mexico.
- ELEADE, M. (1972). Tratado de historia de las religiones . En M. ELEADE, *Tratado de historia de las religiones* . Mexico. DF.
- Espinoza, A. (2010). Higiene alimentaria. *salud y vida*, 56-58.
- Felman, C. (2014). cambios Psicosociales. En *cambios Psicosociales*. Mexico .
- Garriz, J. (2014). *Diccionario Enciclopedico* . Barcelona (España): 2014.

- Garriz, J. (2014). *Diccionario Enciclopédico*. Barcelona(España): 2014.
- Gil, D. D. (2013). Higiene deportiva. *Vitónica*, 6-7.
- Gonzales, D. L. (2010). Conocimiento Científico. *Carpeta pedagogica*, 14-15.
- Issler, J. (2001). Embarazo en la adolescencia. Revista de posgrado de la VI cátedra de Medicina 2001;107:11-23. *Revista de posgrado de la VI cátedra de Medicina*, 107:11-23.
- Lanuza, M. (23 de octubre de 2014). *Definición, Significado y Qué es*. Recuperado el 28 de septiembre de 2015, de definiciones : <http://definicion.de/informacion/#ixzz3ms5XgDqT> :
- Larousse, D. M. (2007). Diccionario Manual de la Lengua Española. En *Diccionario Manual de la Lengua Española*. Nicaragua: S.L.
- Loaisiga, D. (2014). tipos de higiene. *Adolescentes*, 23-26.
- Luna. (22 de octubre de 2014). <http://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm>. Recuperado el 12 de Abril de 2015, de <http://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm>: <http://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm>
- Luna, M. (2008). Higiene. En Luna, *Higiene*. Mexico.
- Maruja, G. (2013). Psicología Sexual Adolescente. En G. Maruja, *Psicología Sexual Adolescente*. Argentina: Publicaciones Adventure Works.
- Mendoza. (2012). *revista Chilena de obstetricia y ginecologia*. Chile.
- MINSA. (2010). Embarazos en adolescentes . En MINSA, *Embarazos en adolescentes* . Managua .
- MINSA. (2013). Higiene sexual. En MINSA, *Higiene sexual*. Managua .
- MINSA. (2013). Importancia de la higiene. En MINSA, *Importancia de la higiene* . Matagalpa.
- MINSA. (2015). *salud sexual*. Matagalpa: Matagalpa .

OMS. (2000). adolescencia y salud sexual.

OMS. (2013). Genero. OMS.

ONU, f. d., & Barba, p. M. (15 de octubre de 2014). *Definicion de sexo, genero y sexismo*. Recuperado el 06 de septiembre de 2015, de http://feminismo.about.com/od/conceptos/fl/diferencia_entre_sexo-y_guacutenero-y-otros_conceptos.htm

Pablo, P. J. (2003). Familiaris consortio. *Religion y sexualidad*.

Quintana, A. R. (2012). Habitos de higiene y sexualidad. *Eduteka*.

Roing, G. (1890). Ilustracion Española y Americana vol 34. En A. d. Carlos, *Ilustracion Española y Americana*.

Rojas, R. C. (04 de septiembre de 2015). *Conocimientos intuitivo, religioso, empírico, filosófico y científico. Definición, características y relevancia*. . Obtenido de Conocimientos intuitivo, religioso, empírico, filosófico y científico. Definición, características y relevancia. : <http://www.gestiopolis.com/conocimientos-intuitivo-religioso-empirico-filosofico-y-cientifico-definicion-caracteristicas-y-relevancia/>

Solorzano, J. (2013). Moral sexual catolica. *Religión y sexualidad*, 132-134.

Valdivia, K. (2007). Diccionario de la Lengua Española. En A. Karella, *Diccionario de la Lengua Española*. Granada: S.L.

Vasquez, J. (2013). higiene corporal. *vivir sano*, 23-26.

Zajer, C. (2014). *sexualidad juvenil, ginecoobstetricia*. Managua .

VI Anexos

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa



Encuesta

Estimado estudiante, solicitamos su cooperación en el llenado de este instrumento, estamos realizando un estudio en culminación de la universidad, se trata de “Conocimientos, Aptitudes y prácticas de la higiene y salud sexual en adolescentes de secundaria” De antemano, gracias por colaborar.

Datos Generales

1	Edad	—
2	Sexo	Femenino____, Masculino_____.
3	Religión	Católico__ Evangelico __
4	Procedencia	Urbana____, Rural_____
5	Empleo	Si__ no__

Conocimiento sobre higiene y salud sexual.

6. ¿Tiene conocimiento previo de salud sexual?

SI _____ No _____

7. ¿Con quién hablas de salud sexual?

- a) Padres
- b) Amigos
- c) Hermanos
- d) Maestros

8. ¿Dónde has recibido información sobre higiene?

- a) Escuela
- b) Iglesia
- c) Hogar
- d) Calle

- e) Amigos
- f) Medios de comunicación

9 ¿Cree usted que higiene general es?

- a) Ase de todo el cuerpo
- b) Lavarse solo los dientes
- c) Lavarse solo los genitales externos
- d) Lavarse las manos antes de comer

10 ¿A la hora de bañarse donde haces énfasis?

- a. Cabello
- b. Partes Genitales
- c. Manos y Uñas
- d. Todas las anteriores son verdaderas

11 ¿tipos de higiene más importantes?

- a. Corporal
- b. Psicológicas
- c. Bucal
- d. Sexual
- e. Todas son importantes

12. ¿Consecuencias de no practicar una buena higiene general?

- a) Buen olor corporal
- b) Buen aspecto físico
- c) Caries Dental
- d) Estado de ánimo positivo
- e) Enfermedades de transmisión sexual
- f) Todas son verdaderas

13¿Has iniciado vida sexual?

Sí ____ No____

14¿Tiene usted vida sexual activa?

Sí____ No____

Anexo #2

I. Escala de Likert midiendo actitudes de los estudiantes de higiene y salud sexual. Lea y conteste

N#	Pregunta	De acuerdo	Indeciso	desacuerdo
1	a) La actitud positiva es la que te hace pensar de una forma constructiva, objetiva y sana en el momento de hacer algo. b) Neutral. c) interesada d) Desinteresada e) Manipuladora			
2	La sexualidad es un aspecto de la vida de los seres humanos y está relacionada con la capacidad de sentir placer, nace con nosotros y se muere con nosotros e involucra aspectos físicos, sentimentales y emocionales.			
3	La sexualidad es tener relaciones amorosas, sentimentales o sexuales solo cuando lo deseas			
4	La actitud es la manera de comportarse u obrar de una persona ante cierto hecho o situación			
5	Las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorables hacia algo de cada persona.			
6	Las actitudes la integran las opiniones, creencias, sentimientos y las conducta del ser humano			
7	Crees que la sociedad influye en tú forma de actuar.			

8	La actitud que tu tomas ante la salud sexual tiene que ver con el factor económico,			
9	Tu actitud ante la sexualidad tiene que ver con las creencias, valores y costumbres familiares			
10	Las relaciones sexuales, sentimentales y amorosas son seguras en la etapa de la adolescencia			
11	Crees que las consecuencias de las actitudes ante la salud sexual son los embarazos o enfermedades de transmisión sexual a temprana edad.			

Anexo #3

Evaluar las prácticas de Higiene y salud sexual en los adolescentes en los centros educativos de secundaria.

Grupo focal

Los grupos focales son ante todo una técnica de investigación cualitativa, donde la discusión grupal se utiliza como un medio para generar entendimiento profundo de las experiencias y creencias de los participantes. Como lo señala (Morgan, 1998).

- 1) ¿Sabes que es sexualidad?
- 2) ¿Ya has iniciado relaciones coitales?
- 3) ¿A qué edad fue tu primera relación coital?
- 4) ¿Qué te motivo a tener sexo?
- 5) ¿Cuántas parejas sexuales has tenido desde entonces?
- 6) ¿Sabes qué consecuencias te puede traer las prácticas sexuales riesgosas?

Adolescentes del colegio San Luis Gonzaga llenando las encuestas aplicadas



Gracias a la profesora Claribel Roa Blandón por habernos ayudado con los trámites para poder aplicar encuestas en este colegio tan prestigioso.





