

AFECTIVO-SEXUAL

RECUERDA

1ª Sesión

MIEDOS Y MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD

Sobre el tema de la Sexualidad existen muchas informaciones tergiversadas.

La desinformación ha generado gran cantidad de *mitos* relacionados con la anatomía, fisiología, anticoncepción, conductas sexuales y enfermedades de transmisión sexual (E.T.S.) entre otros.

Ante la duda conviene documentarse mediante fuentes dignas de crédito.

Hoy en día existe una bibliografía especializada al alcance de todos cuya consulta es muy recomendable.

Cuando tú y tus amigos tengáis alguna duda o concepto poco claro no dudéis en consultar a un adulto de referencia. La familia debería ser un canal privilegiado. También lo son el médico y el profesorado.

Aclarando o contrastando estas dudas actúo responsablemente en favor de mi salud sexual y de los que me rodean.

RECUERDA

2ª Sesión

E.T.S.

Las enfermedades de transmisión sexual (E.T.S.), agrupan a todas las enfermedades infecciosas que se transmiten a través de las relaciones o contactos sexuales sin las medidas adecuadas de protección (aunque algunas de ellas no sólo se contagian por la vía sexual).

Los agentes implicados con mayor frecuencia y las E.T.S. a las que dan lugar, son:

- ◆ Bacterias: sífilis (causado por treponema), gonorrea e infección por chlamydia (clamidiasis).
- ◆ Virus: herpes genital, hepatitis (algunos tipos), virus del Papiloma Humano (condilomas o verrugas genitales) y VIH (SIDA).
- ◆ Hongos: *Candida albicans* (candidiasis).
- ◆ Parásitos: ladillas (pediculosis púbica), trichomona (tricomoniasis) y sarna.

Los síntomas más típicos son: picores genitales, dolores o molestias e incomodidad al orinar. También úlceras, ampollas o verrugas en los genitales o a su alrededor.

El SIDA es una enfermedad originada por un virus (VIH) que se encuentra en los fluidos corporales y es transmitido por la leche materna, sangre, semen y secreciones vaginales. La enfermedad se desarrolla cuando el virus destruye las células del sistema inmunológico (linfocitos), provocando que la persona sea vulnerable a toda clase de infecciones o enfermedades. Hay casos en los que se es portador del virus pero no se desarrolla la enfermedad. Es una enfermedad muy grave y sin curación hasta el día de hoy. Los tratamientos actuales sólo son capaces de ralentizar la evolución de la enfermedad.

Prácticas muy extendidas entre los jóvenes (“pearcing”, tatuajes, promesas de sangre...) entrañan un riesgo de transmisión sanguínea del VIH por tanto deben ser siempre efectuadas por profesionales y con material desechable.

No existen grupos de riesgo pero sí prácticas de riesgo que todos debemos evitar como el compartir agujas infectadas, realizar coito anal o vaginal sin preservativo, felaciones y cunilingus sin protección, compartir cepillos de dientes o maquinillas de afeitar, chupar una herida, etc., etc.

El uso correcto del preservativo disminuye muy considerablemente el riesgo de contagio de E.T.S.

El abrazar, besar, compartir toallas, usar la misma ropa, dar la mano, estar juntos, bañarse en la misma piscina, respirar cerca, etc., etc., no contagia el VIH.

PREVENCIÓN

RECUERDA (I)

Además de las drogas legales (alcohol, tabaco, cafeína o teína) y de las ilegales como los *cannabinoides*, existen otras sustancias sumamente peligrosas que es preciso conocer para evitar caer en su consumo. Entre ellas están las siguientes:

Cocaína: Hoja de coca tratada en laboratorio con otros productos, resultando sulfato de cocaína o clorhidrato de cocaína. Activadora del SNC. “*Subidón*” potentísimo pero muy breve. Deteriora gravemente el sistema neuronal, destruyendo parte de él. Se puede consumir de muchas formas (esnifada, fumada, en pipa, inhalada o inyectada).

Anfetaminas: Drogas de diseño generadas específicamente para producir agresividad. Activadoras del SNC. Muy adictivas. Adoptan la forma de polvo que normalmente se esnifa. Destructoras del SNC y conducen rápidamente a enfermedades psicofísicas muy graves (paranoia, esquizofrenia). Las más comunes son: el *speed* (clorhidrato de metanfetamina) y el *ice* (metilanfetamina).

Metanfetaminas: Drogas de diseño en laboratorio. La más conocida es el *éxtasis*, también llamado simplemente X (3,4 metilendioximetnfetamina). Combina efectos activadores del SNC con efectos alucinatorios. Adopta la forma de pastillas, con todo tipo de *logos* y nombres. Su efecto principal es la hiperactividad psicomotora y la locuacidad. A largo plazo produce todo tipo de enfermedades. A corto, taquicardias, mareos, o el tan temido *golpe de calor* (hipertermia), que puede llegar a ser mortal.

Existen otras metanfetaminas, como las llamadas EVA (metilendioxietilamfetamina), o el MDA que combina anfetaminas y mescalina.

LSD o ácido lisérgico (tripi): Es un potente distorsionador de la realidad. Es un alucinógeno que se suele tomar chupando pequeños cartoncitos impregnados en esta sustancia. Puede llevar a situaciones que el sujeto no controla por la alteración de la realidad. Pasado un tiempo sin consumirlo pueden darse efectos “flash-back” con vuelta a las sensaciones cuando se consumían sin previo aviso.

PCP o Polvo de Ángel: Su compuesto es la fenclidina. Es un polvo blanco, cristalino, de sabor amargo que se disuelve en alcohol. Produce euforia de leve a intensa. A corto plazo produce miedo, ansiedad o pánico. A largo, pérdida severa de la memoria, dificultades en el lenguaje y trastornos emocionales.

Poppers: Nitrito de amilo. Líquido incoloro que se inhala, no se ingiere (podría ser mortal). Produce fuerte sensación de euforia y desinhibición. Alta tolerancia y dependencia. Se usa como afrodisíaco. Produce alto deterioro neuronal y fácilmente se puede caer en la sobredosis.

Éxtasis líquido o GHB: Gamma-hidroxi-butarato. Confundido con el *éxtasis*, pero muy distinto a él. Produce relajación y somnolencia. Entre sus riesgos están los cuadros hipnóticos, la braquicardia, la depresión cardiopulmonar y la epilepsia.

ALIMENTACIÓN

RECUERDA

Intentar cambiar nuestro aspecto externo a toda costa no nos hará mejor personas. Nadie, absolutamente nadie, es perfecto. Muchos adolescentes creen que al cambiarse a sí mismos imitando a otros modelos serán mejor aceptados, más queridos y más solicitados como amigos, pero esto no es así. Cuanto más cambiamos más queremos cambiar porque comprobamos que no llegamos a ser esa persona perfecta que queríamos ser y seguimos siendo interiormente los mismos. El no aceptarnos como somos y el deseo compulsivo del cambio, sólo nos acarreará frustraciones y rechazo hacia nosotros mismos.

La obsesión llega al extremo, en algunos casos, de querer operarse para parecerse más y más a nuestros ídolos, a un ídolo imaginario y perfecto. Las operaciones de estética en menores, como la cirugía mamaria y la liposucción, tienen un enorme riesgo por la falta de finalización del desarrollo de nuestro cuerpo.

Muchos chicos se obsesionan con el pelo, la altura, la nariz, el acné, la musculatura de gimnasio....las chicas con la estatura, el pecho, las curvas, el vello, las piernas....incluso todo el cuerpo, pero no caemos en la cuenta de que en poco tiempo cambiaremos aún más y que con la edad relativizamos los aspectos físicos al darnos cuenta de que factores como la personalidad, la simpatía, la inteligencia, el tesón, la actitud optimista ante la vida, etc., son muchos más importantes y atractivos para las demás personas.

Los anuncios y los concursos de la televisión, las revistas de moda, internet...no hacen más que “bombardearnos” cómo tenemos o debemos de ser, casi siempre de forma superficial y recalando aspectos físicos solamente. Pero nadie nos pregunta cómo queremos ser realmente.

La enorme presión que ejercen los medios de comunicación para alcanzar un “modelo perfecto” al que se llega mediante el consumismo exagerado y que en realidad no existe, hace mella en muchos adolescentes y jóvenes.

Aceptar nuestra naturalidad, potenciar nuestras virtudes (todos tenemos varias), disminuir o contener nuestros defectos (todos tenemos varios) y vivir a gusto con nosotros mismos aceptándonos tal y como somos nos hará más optimistas, positivos y en definitiva más felices en

La vida.

¿Quién ha dicho que YO no soy único en este mundo tal y como soy?