

# **AFECTIVO-SEXUAL**

## **RECUERDA**

### **1ª Sesión**

#### **MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS I**

La sexualidad es parte integrante de la persona.

La sexualidad es una forma de expresar afectividad, de dar y recibir placer, de descubrimiento de nosotros mismos o de otra persona. Es muchísimo más que el coito, aunque también englobe a éste.

Hay etapas de la vida, el periodo fértil, y tipos de relación sexual (coito vaginal) que implican la posibilidad de un embarazo, y consecuentemente, una paternidad y maternidad que es preciso planificar para que sean opciones libres y no imposiciones. Por este motivo, y apelando a nuestra responsabilidad, es necesario que tengamos a nuestro alcance información adecuada y precisa sobre anticonceptivos.

En cuanto a nuestra salud y la de los que nos rodean, el único método anticonceptivo que puede prevenir el SIDA y demás ETS es el preservativo utilizado correctamente.

Los métodos anticonceptivos se clasifican o agrupan en:

- De barrera: preservativo y diafragma
- Hormonales: píldora anticonceptiva, inyección hormonal, implante hormonal subdérmico, anillo vaginal y parche anticonceptivo.
- Mecánicos: DIU
- Químicos: espermicidas (cremas, supositorios, etc.)
- Quirúrgicos: ligadura de trompas y vasectomía.
- Naturales: No son sistemas anticonceptivos seguros ni fiables, encontraríamos en este apartado, el método Ogino o del calendario, Billings y temperatura basal.
- Nunca lo son: el coito interrumpido (“marcha atrás”), el lavado vaginal, aguantar la respiración bebiendo agua...y todos los falsos mitos que oigamos pero que no aparezcan en este recuerda

Si tienes dudas lo mejor es consultar, hay muchas formas hoy en día de informarse correctamente y así conocer la realidad.

Siempre, antes de actuar piensa en las consecuencias y si no estas seguro no hagas nada. Primero infórmate bien, después decide. Si no lo haces, podrías quedar dañado para toda tu vida e incluso llegar a perderla. Utilizar un método anticonceptivo es tu decisión, es ejercer responsablemente un hábito saludable.

## RECUERDA

### 2ª Sesión

#### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS II

En esta sesión hemos desmitificado algunas de las creencias que condicionan el uso del preservativo, como por ejemplo: “es incómodo y te corta el rollo”, “no se disfruta igual” etc. La toma de decisión no puede verse sujeta a estas frases hechas, la responsabilidad que hay entre nuestras manos es muy grande.

Algunas relaciones sexuales pueden entrañar situaciones de riesgo. El análisis de ejemplos reales que nos podemos encontrar, nos sirve para anticipar posibles comportamientos que atentan contra nuestra salud y la de otros; entender esas respuestas y tratar de prevenirlas.

¡Ser consciente de estas situaciones de riesgo es el primer paso!, ¡informarme a conciencia de cómo prevenirlas y actuar en consecuencia le sigue de la mano!

## PREVENCIÓN

### RECUERDA

La *cannabis sativa* es una planta, cuya hembra contiene THC o *tetrahidrocannabinol* en distintas partes de la misma: la resina del tallo es el *hachís* (*chocolate*, *costo*); la hoja seca y machacada y el cogollo es la *marihuana* (*maría*, *grifa*, *hierba*); el polen es la flor; el aceite es el líquido procedente de las raíces o del tallo exprimido.

Cada una de estas partes de la planta tiene distintas concentraciones de THC, que oscilan entre el 80 % del aceite hasta el 30 % del polen.

Se consume, de forma mayoritaria, fumada en cigarrillos llamados de múltiples formas: *petas*, *porros*, *canutos*, *joyings*.

Entre sus efectos placenteros destacan dos: la euforia y la risa incontrolada, y por otra parte la introspección (o incluso depresión) alucinatoria. En todos los casos se produce un efecto de alucinación que hace percibir el entorno y a uno mismo de forma distorsionada. Al ser efectos contradictorios, se habla de *efecto paradójico* de la droga; es decir, que se experimenta lo que *se busca o desea* experimentar.

Sus efectos negativos, a corto, medio y largo plazo, son innumerables, estando algunos aún en fase de investigación. Entre ellos destacan: la confusión mental, la pérdida de reflejos hasta en un 40 %, el síndrome amotivacional (desaparece la búsqueda de placeres que no vayan acompañados del uso de esta droga), la incapacidad para concentrarse, las alucinaciones graves, el “*rayado*” (alteraciones permanentes en la memoria a corto plazo y en el lenguaje); el “*amarillo*” (coma alucinógeno), las alteraciones en la transmisión de información y energía de las neuronas, y la condición de droga “*abrepuestas*”, esto es, la capacidad para bloquear los circuitos de inhibición de la voluntad y por tanto la vulnerabilidad al consumo de otras sustancias como la cocaína o las anfetaminas.

No está probada su utilidad terapéutica dada la alta tolerancia que se desarrolla con su uso continuado.

Su uso se remonta aproximadamente al 5.000 a.c. en Oriente. China, India, y más tarde Egipto. Los escitas, y más tarde los ismaelitas la utilizaban como estimulante para la guerra. Llegó a Europa de manos de las tropas napoleónicas.

En la actualidad su uso se ha extendido en Occidente hasta alcanzar cotas muy altas entre los jóvenes, que la consumen a edades cada vez más tempranas, con los riesgos que conlleva para su desarrollo psicofísico y sobre todo cerebral.

Existe una polémica acerca de su legalización controlada, siendo Holanda el país más permisivo.

En España está prohibido su cultivo, producción, venta, distribución, consumo público y posesión.

## ALIMENTACIÓN

### RECUERDA

#### LA COMIDA Y EL CUERPO COMO OBSESIÓN: ORTOREXIA Y VIGOREXIA

La alimentación es esencial para la vida.

**Nuestro organismo funciona de tal manera que de todo lo que le damos guarda algo para tener en reserva. Es como un depósito de gasolina que tuviera un almacén independiente para momentos de escasez de combustible.**

Nuestra gasolina son los alimentos que liberan la energía, almacenada en los nutrientes, a través de complejas reacciones químicas. Con esos nutrientes construimos nuestro cuerpo.

Estos nutrientes son los Hidratos de Carbono, las Grasas, las Proteínas y las Vitaminas y Minerales, y todos ellos han de estar presentes en nuestra comida, no puede faltar ninguno, porque ninguno es malo, de manera equilibrada.

### **Vigorexia:**

La vigorexia es un [trastorno](#) caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una [distorsión](#) del [esquema corporal](#).

Implica una [adicción](#) a la [actividad física](#) (especialmente a la [musculación](#)): los vigorexicos suelen realizar [ejercicio físico excesivo](#), a fin de lograr un [desarrollo muscular](#) mayor de lo [normal](#), pues de lo contrario se sienten [débiles](#) o [enclenques](#).

A esta exigencia se suma un [trastorno en la alimentación](#) que se hace patente en una [dieta](#) poco equilibrada en donde la cantidad de [proteínas](#) y [carbohidratos](#) consumidos es excesiva y la cantidad de [lípidos](#) (grasas) se reduce. Esto puede ocasionar [alteraciones metabólicas](#) importantes, sobre todo cuando el vigorexico consume [esteroides](#) que ocasionan [cambios de humor](#) repentinos.

La [obsesión](#) de estas [personas](#) por su [cuerpo](#) les lleva a pasar largas [horas](#) en el [gimnasio](#), produciendo el [aislamiento social](#).

### **Ortorexia:**

La ortorexia es una obsesión o preocupación extrema por la salud, centrada en comer lo más sano posible, que puede convertirse en un serio trastorno.

Las personas que sufren ortorexia acaban por centrarse casi exclusivamente en lo que comen; la comida es el centro de sus pensamientos y de su vida. Generalmente rechazan la carne, las grasas, los alimentos cultivados con pesticidas o herbicidas y los que contienen sustancias artificiales, pero su obsesión por comer sano va más allá y se preocupan incluso por la forma de preparación de su comida y los recipientes en que los cocinan.

Dedican mucho tiempo a la planificación de los menús y a la preparación de los alimentos. Cada pequeña transgresión alimenticia se acompaña de sentimientos de culpabilidad y frustración cada vez más fuertes. Se rechaza todo aquello que no es "natural", saludable o controlado, lo que influye de modo muy negativo en la vida social de la persona; comer fuera de casa en un bar o restaurante resulta impensable para ellos.

Los síntomas y consecuencias de la ortorexia pueden incluir [obsesión](#) con la [alimentación saludable](#), [desnutrición](#), y la [muerte](#) por [inanición](#). Las personas que padecen esta enfermedad suelen tener distintas concepciones de diferentes tipos de alimento. Los productos que contienen [preservantes](#) suelen ser considerados por ellos "peligrosos", los alimentos producidos industrialmente "artificiales", y los producidos biológicamente "saludables".