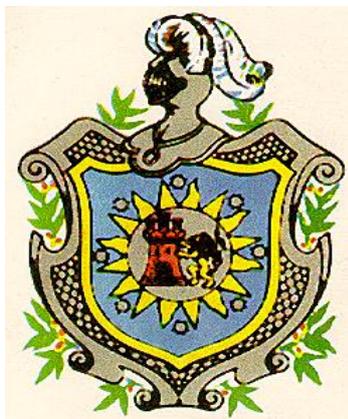


Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa



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

Tema General:

Conocimientos, Actitudes y Prácticas de Higiene y Salud Sexual de los adolescentes en los centros de educación secundaria de Matagalpa año 2015.

Sub Tema:

Conocimientos, Actitudes y Práctica de Higiene y Salud Sexual de los estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional San Ramón Matagalpa 2015

Autoras: Br. María Magdalena Cano Hernández.

Br. Lizbeth del Carmen Rosales Jarquín.

Tutor: Miguel Ángel Estopiñan Estopiñan.

Matagalpa, Febrero 2016.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa



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

Tema General:

Conocimientos, Actitudes y Prácticas de Higiene y Salud Sexual de los adolescentes en los centros de educación secundaria de Matagalpa año 2015.

Sub Tema:

Conocimientos, Actitudes y Práctica de Higiene y Salud Sexual de los estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional San Ramón Matagalpa 2015

Autoras: Br. María Magdalena Cano Hernández.

Br. Lizbeth del Carmen Rosales Jarquín.

Tutor: Miguel Ángel Estopiñan Estopiñan.

Matagalpa, 2015

INDICE

Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.....	ii
Valoracion del Docente.....	iii
Resumen	iv
I.Introducción.....	1
II.Justificación	4
III. Objetivos	5
IV. Desarrollo	6
V Conclusiones.....	67
VI Bibliografía.....	68
VII Anexo	

Dedicatoria

A nuestros **Hijos** por ser los motores que nos motivaron para culminar nuestra carrera.

A nuestros **Esposos** por brindarnos el apoyo incondicional para alcanzar nuestra meta.

Br. María Magdalena Cano Hernández.

Br. Lizbeth del Carmen Rosales Jarquin.

Agradecimiento

Agradecemos por este trabajo a **Dios** por dar nos la sabiduría y la inteligencia para alcanzar nuestro propósito y culminar nuestra carrera.

A nuestros Familiares: por brindarnos el apoyo para lograr la meta de terminar la carrera de enfermería.

A nuestro Tutor: por ayudarnos a ser mejores durante nuestra carrera.

A los Estudiantes de IV año “A” del Instituto Nacional del Municipio de San Ramon Departamento de Matagalpa.

Br. María Magdalena Cano Hernández.

Br. Lizbeth del Carmen Rosales Jarquin.

Valoración del Docente

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 PRACAS 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 Instituto Nacional San Ramón, del IV año A, turno matutino Matagalpa 2015.** Reúne los requisitos científicos y metodológicos para ser presentada y defendida ante un tribunal examinador.

Autoras: Br. María Magdalena Cano Hernández
Br.Lizbeth del Carmen Rosales Jarquín

Msc.Miguel Ángel Estopiñan Estopiñan.

Tutor de Seminario.

Resumen

Higiene es el conjunto de conocimientos, 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 y cuidado del cuerpo humano. 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 y disminuir las enfermedades debido a una higiene inadecuada y salud sexual irresponsable tomamos la decisión de realizar esta investigación, Caracterizando socio demográfico 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 cualicuantitativo, descriptivo, prospectivo de corte transversal el universo lo constituyen 93 adolescentes, y la población está conformada por 29 estudiantes del cuarto año A del Instituto Nacional San Ramón, con un muestreo aleatorio simple, con un 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 fueron: los adolescentes en estudio tienen entre 14 a 17 años, predominando sexo masculino, la mayoría de los estudiantes pertenecen a la religión católica y gran parte de estos son de procedencia rural, tienen conocimiento sobre higiene general aunque es empírico, tienen actitudes positivas sobre salud sexual, en el grupo focal tienen prácticas inadecuadas ya que poseen los conocimientos pero no los ponen en prácticas.

I.Introducción

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 conducta de riesgo favoreciendo de esta forma, la adquisición de conductas protectoras en el mejoramiento 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 IV año del nivel de secundaria del Instituto Nacional de San Ramón tomando en cuenta las edades, el sexo la procedencia y otros aspectos que enriquecieron el trabajo del investigador.

En el ámbito internacional se han realizado importantes estudios acerca de sexualidad en la adolescencia

En México la maestra Irene Torices realizó un estudio para optar a una maestría de 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, siendo estas: La importancia 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 implícita mente a partir de los siete u ocho años, no ver la sexualidad como una parte negativa o sucia si no lo contrario

En el departamento de Matagalpa un grupo de enfermería V año 2012 realizaron un seminario para optar el título de Licenciatura de Enfermería con Orientación en Materno Infantil , con el tema general Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre la higiene corporal en primaria, llegando a las conclusiones específicas de: La mayoría de los escolares en estudio tienen conocimiento empírico sobre higiene corporal, tales como: el cepillado dental, el baño diario y el lavado de mano; 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 por que no realizan el lavado de mano, no depositan la basura en su lugar, consumen comida chatarra y se implementaron estrategias educativas y organizativa 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 general, la salud alimentaria, entre otros por estas vicisitudes, ¿Cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas de la higiene y Salud Sexual en los adolescentes del cuarto año A del Instituto Nacional del Municipio de San Ramon.

Se tomaron como sujeto 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 tres grupos de estudiantes de cuarto año, se toma una muestra de 29 estudiantes que pertenecen a cuarto año A del Instituto Nacional de San Ramon.. Utilizando un muestreo aleatorio simple, basado en el libro Así se Investiga de Eladio Zacarías Ortiz

en el capítulo que plantea sobre los tipos de muestreo con un criterio de legibilidad, sin tomar en cuenta capacidades del desarrollo físico y psicosocial edad ni maduras.

En un primer momento se les aplicó encuesta, queriendo encontrar conocimientos, en el segundo momento, se aplicó la escala de Likert, con la que se midieron actitudes de salud sexual, un tercer momento, una reunión con el grupo focal valorando las prácticas de higiene y salud sexual. Cada espacio sirvió para instruir a los adolescentes en mejorar su conducta y accionar en la vida como persona, se capacitaron según las debilidades.

De manera secundaria, se tomaron artículos 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 procesó la información haciendo uso de programas como: Excel, Word.

Para la recopilación de información que adquirimos del Instituto Nacional San Ramón, se elaboró una carta dirigida al Director del centro Licenciado Leonel Ramos, solicitando su consentimiento para realizar este proceso investigativo y aplicar los instrumentos necesarios a los adolescentes en estudios obteniendo una respuesta positiva.

II. Justificación

El presente estudio se realizó con el propósito de analizar los conocimientos, actitudes y prácticas de Higiene y salud sexual en los adolescentes de cuarto año A del Instituto de San Ramon

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 aportamos de manera educativa a los conocimientos de los adolescentes en centros de educación secundaria brindandole consejería, charlas educativas, brochures alusivos al tema.

Se contribuyo a mejorar la calidad de vida de los jóvenes enfocados en la prevención de las complicaciones en la salud que surge de las malas prácticas de higiene y salud sexual inadecuada.

Por tal razón se propuso la elaboración de este estudio, para hacer punto de referencia a estudios posterior .Esta información servirá de base tanto a estudiantes de enfermería interesados en el tema como a profesionales, se dejo transcendencia sobre higiene y salud sexual de los adolecentes a estudiantes provenientes de las carrera de enfermeria formando parte de la bibliografía en la biblioteca de la FAREM-Matagalpa, como guia metodologica para trabajos investigativos.

III. Objetivos

Objetivo general

Analizar los Conocimientos, Actitudes y Práctica de Higiene y Salud Sexual de los adolescentes del Instituto Nacional de San Ramon del IV año A, turno matutino Matagalpa 2015.

Objetivos específicos:

- 1- Caracterizar socio demográfico y culturalmente a los adolescentes en estudio.
- 2- Identificar 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 educacion secundaria.

IV. Desarrollo

Generalidades del Instituto Nacional de San Ramon

La educación secundaria regular básica que comprende de primer a tercer año nace en el año 1996 en la escuela Fray Bartolomé de las Casas con la modalidad sabatina como iniciativa e interés de padres de familias del municipio de san Ramón del departamento de Matagalpa, y sus comunidades ya que los adolescentes de este municipio y sus comunidades tenían que viajar hasta el departamento de Matagalpa a los diferentes centros educativos de educación secundaria, a las diferentes modalidades, en este año se nombra como directora a la profesora Isolda García así fue como se inició esta magna labor.

Debido al crecimiento escolar y como una forma de dar respuesta a la demanda estudiantil, A partir 2000 se elabora el edificio nombrado Instituto Nacional San Ramón, dando cobertura a la secundaria regular en los turnos matutino, nocturno y modalidad sabatina, en este año se nombra como directora a la profesora Ondina Zelaya Berríos.

Este centro educativo durante estos 15 años de atención educativa ha tenido 3 directores siendo ello: profesora Ondina Zelaya Berríos, profesor Pedro Gonzales Sharp y el profesor Leonel Ramos.

Actualmente el centro educativo instituto Nacional San Ramón cuenta con los turnos matutino, modalidad sabatino y dominical, teniendo como autoridades superiores a profesor Julio Diaz(Delegado del MINED), profesor Leonel Ramos (director del Instituto Nacional de San Ramon) profesora Gloria María Morales Jarquin(sub directora) profesor Bayardo Zamora Blandón(coordinador turno sabatino y dominical del INSR) actualmente se registran 1624 alumnos, cuenta con una planta docente de 48 maestros, 1 secretaria, 1 bibliotecaria, 2 guardas de seguridad, 1 laboratorio de computación y un cafetín.

Características Demográficas

Edad: Tiempo transcurrido apartir del nacimiento de un individuo. (Garriz, 2014).

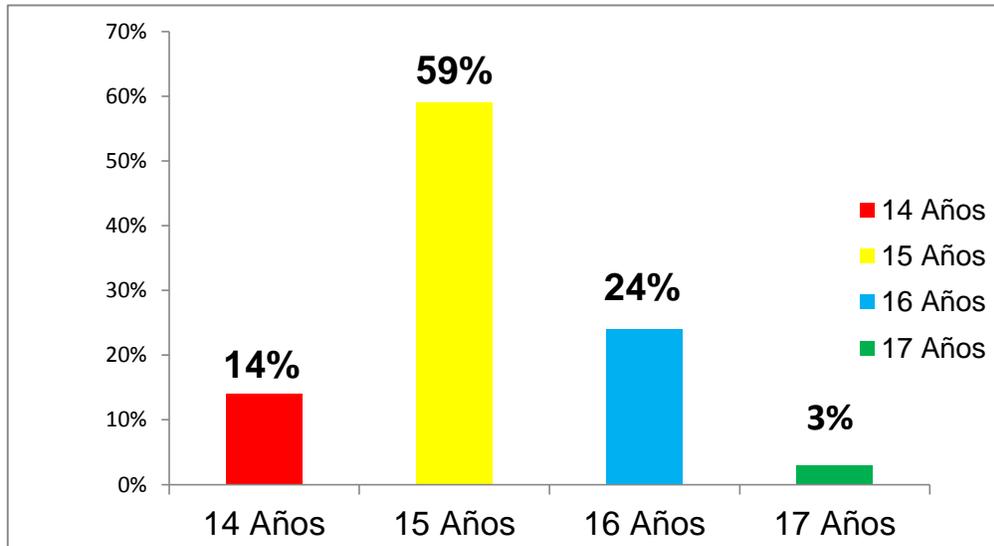


Gráfico # 1

Edad de los estudiantes de cuarto año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

Fuente: Encuesta a estudiantes de cuarto "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

Con 14 años, 4 que equivale (14%) 15 años, son 17 adolescentes que equivale al (59%) 16 años estan 7 que equivale al (24%) 17 años, 1 que equivale (3%)

La ley general de la republica en el reglamento del Ministerio de Educacion (2005) refiere que las edades que una persona debe tener para cursar la secuandaria oscilan entre los 14 a 18 años, despues de haber pasado por la educacion primaria.

Esto se verifico en el Instituto del Municipio de San Ramon, los estudiantes cuentan con la edades establecida para estudiar ese nivel

Uno de los desafios que enfrentan los adolescentes es todo lo relacionado con la práctica de la higiene y sexualidad basadas en riesgos que conlleva para la salud reproductiva. La adolescencia, es un periodo de multiples cambios tanto fisiscos como psicologicos.

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, jurídica y económica que la sociedad designa a las personas de forma diferenciada como propia de hombre y mujer. Los géneros son construcciones socioculturales que varían a través de la historia se refiere al rango psicológico y culturales que la sociedad atribuye a lo que considera masculino o femenino mediante la educación mediante la educación el uso de lenguaje la familia las instituciones o la religión (Pants2006)

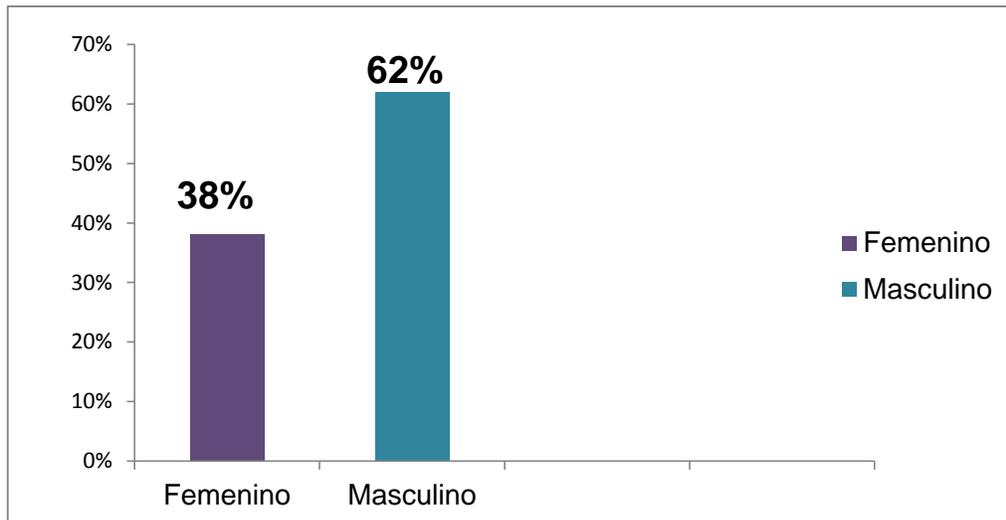


Gráfico # 2
sexo de los estudiantes de cuarto año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

Fuente: Encuesta a estudiantes de cuarto año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

11 estudiantes con un 38% de sexo femenino y 18 estudiantes con un 62% de sexo masculino.

Los estudiantes de este centro educativo gozan de una educación gratuita sin discriminación de sexo y oportunidades de un aprendizaje con igualdad de género.

El sexo que mas predomina en el cuarto año A del Instituto Nacional San Ramon es el sexo masculino los que no tienen obstaculo para terminar sus estudio y tienen deseo de superacion y cuentan con el apoyo de sus padres.

El hombre como genero, ha crecido con reglas más permitidas, libertad para salir y vivir experiencias sexuales, los temas sobre la sexualidad, lo abordan entre bromas, con poco o ningún espacio para la expresión y reflexión con seriedad sobre sus sentimientos, y sin basarse en información científica. Entre las mujeres se habla más sobre los sentimientos y el amor, pero se maneja menos información sobre sexualidad estando estado sujetas a mayores restricciones sexuales que los hombres, lo cual ha creado dificultades para aceptar los propios deseos, tener control sobre sus vidas y saber exigir respeto a sus cuerpos. Estas situaciones comenzaron a cambiar

Religión: f. conjunto de creencia mitos o dogmas hacerca de la dibilidad y practica virtuales para dar culto. ((Garriz, 2014)

Católica: El catolicismo es la religion de los cristiano, una rama del cristianismo formado por la iglesia catolica apostolica y humana en la europa occidental que tiene su centro en el vaticano reconoce la autoridad suprema del papa y con unos 1214 millones de fieles . El catolicismo ademas de que adoran a Jesus tambien el culto a la virgen Maria 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)

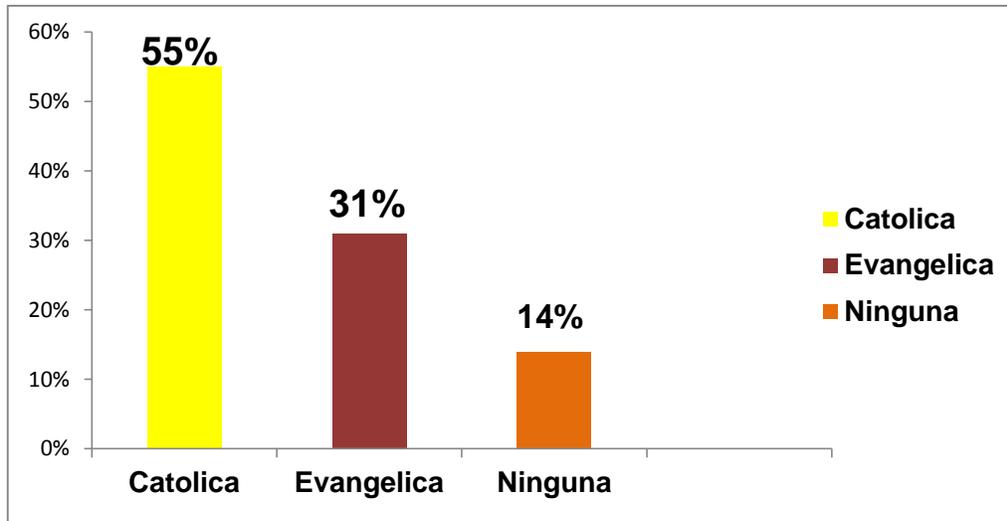


Gráfico # 3

Religión de los estudiantes de cuarto año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

Fuente: Encuesta a estudiantes de cuarto año del Instituto Nacional de San Ramon.

16 estudiantes, un 55% de religion católica con 9 estudiantes, un 31% de religion evangelica y 4 estudiante, un 14%, no pertenecen a religion.

La religión católica, es la mas predomina en los nucleos familiares. Desde la antigüedad la religion influia en la sexualidad, Las generaciones anteriores crecieron rodeadas de silencio, ignorancia, tabúes y prejuicios. Entre errores aprendieron como vivir la sexualidad, cómo hacer de la vida sexual una fuente de alegría y sin temores.

Se pudiera tomar pensamientos como este, el Papa Pio XI escribio "*La educación para el amor como don de sí constituye también la premisa indispensable para los padres, llamados a ofrecer a los hijos una educación sexual clara y delicada.*" La iglesia ha venido mejorando con respecto a la salud sexual, hoy se pretende inculcar la buena practica de esta y evitar serias complicaciones en el paso de la adolescencia, todo lo que vive el humano, esta escrito, nace y hace lo que corresponde en la etapa de la niñez, crece y llega a la adolescencia, con todos sus promenores de enamorarse, amar y practicar lo que corresponde, despues la etapa de juventud y reproduccion hasta la

vejez, donde reflexionamos sobre lo malo y bueno que se vivió, aquí viene la educación a los desendientes.

Procedencia: Origen principio de donde nace o se deriva una cosa. (Garriz, 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)

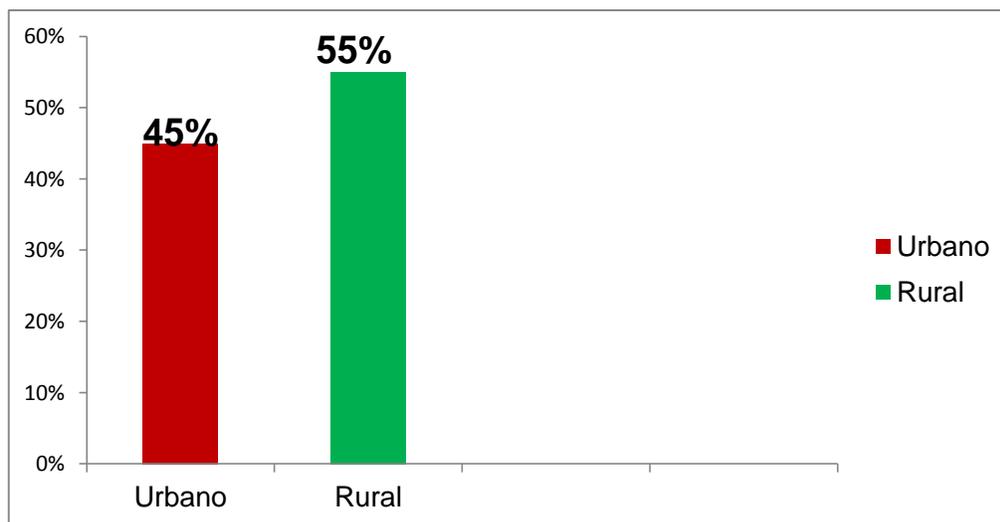


Gráfico # 4

Procedencia de los estudiantes de cuarto año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

Fuente: Encuesta a estudiantes de cuarto año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

13 estudiantes (45%) viven en la zona urbana y 16 estudiantes (55%) pertenecen a la zona rural.

Los adolescentes de la zona urbana poseen más conocimiento sobre la práctica de la sexualidad ya que la información la reciben de sus padres, maestros y medios de comunicación. Mientras que en la zona rural influye la religión, por lo que los jóvenes no expresan con libertad lo que piensan de la sexualidad y cómo debe ser la práctica de esto debido que en la familia existe mucho tabú.

Empleo: M. acción y efecto de trabajar. (Garriz, Diccionario Enciclopedia, 2014).

Según el artículo 32 capacidad. Las personas desde los dieciocho (18) años pueden celebrar contrato de trabajo. Las personas desde los dieciséis (16) años menores de dieciocho (18) años, pueden celebrar contrato de trabajo con autorización de sus padres, responsables o tutores. Se presume tal autorización cuando el adolescente viva independiente de ellos. (MITRAB, 2012).

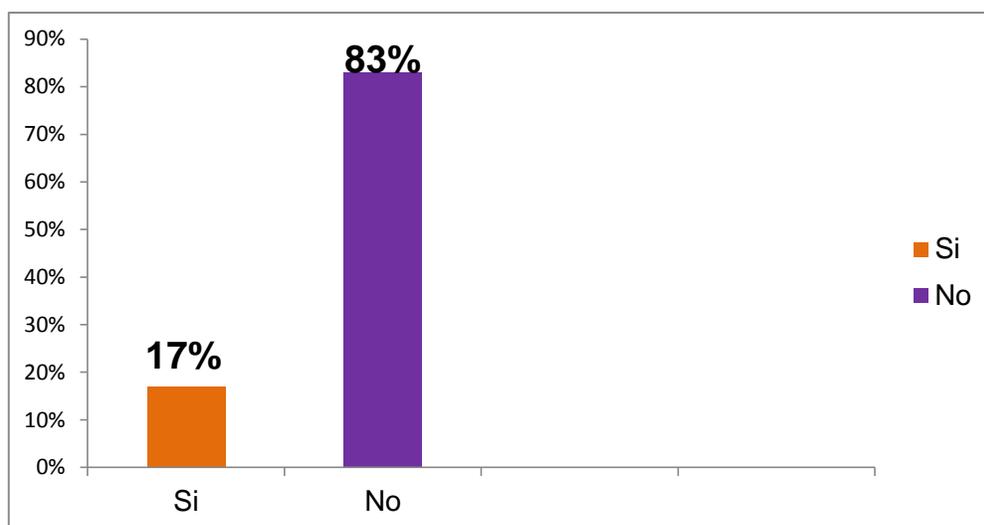


Gráfico # 5

Tienen empleo los estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramón.

Fuente: Encuesta a estudiantes de IV año "A" del I.N.S.R.

24 estudiantes (83%) no tienen empleo y 5 estudiantes (17%) sí tienen empleo

.Cuando los adolescentes, crecen quieren mas independencia y mas dinero esto puede provocar que la decisión de ganar su propio dinero tomen malas decisiones ya que se relacionan con personas mayores que los pueden inducir a la bebida alcoholica, fumar cigarrillo. Pero otros adolescente que trabajan es debido a que quieren emanciparse, sastifacer sus necesidades economicas o ayudar con una pequeña ayuda a su hogar.

Conocimientos que tienen los adolescentes de la higiene general

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)

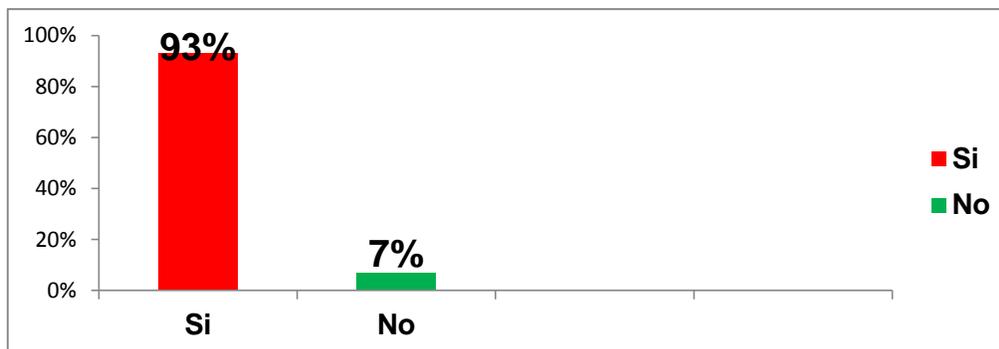


Gráfico #6

Conocimientos previos de salud sexual.

Fuente: Encuesta a estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

El 93%, 27 adolescente tienen conocimientos previos de salud sexual y 7%, 2 adolescente no tienen conocimiento de salud sexual

Segun el doctor Salvador Pertusa en su libro titulado: Hablando de Sexualidad con los adolescentes La sexualidad está presente desde el nacimiento, y debe ser un tema que no debe obviarse en las conversaciones. Sólo es necesario tener presente una idea: en

cada etapa hay que hablar de unos aspectos determinados de la sexualidad y con un lenguaje específico. Y por supuesto nunca engañar ni inventar.

Hablar de Sexualidad con los adolescentes ayuda a manejar sus emociones y precisiones de sus amistades, al brindarle una buena informacion puede tomar control de su propia vida, es importante hablar con claridad y con la verdad sin mitos y tabu.

Hablar de sexualidad no es solo hablar de sexo, es hablar del estilo de vida , la forma de cómo se comporta en sociedad, la participacion social en su grupo de amigos, el papel que cumple en una relacion sentimental y sobre todo el papel sexual que va a cumplir en una relación.

Personas: individuo de las especie humana. Hombre o mujer cuyo nombre se ignora o se omite. (Garriz, 2014).

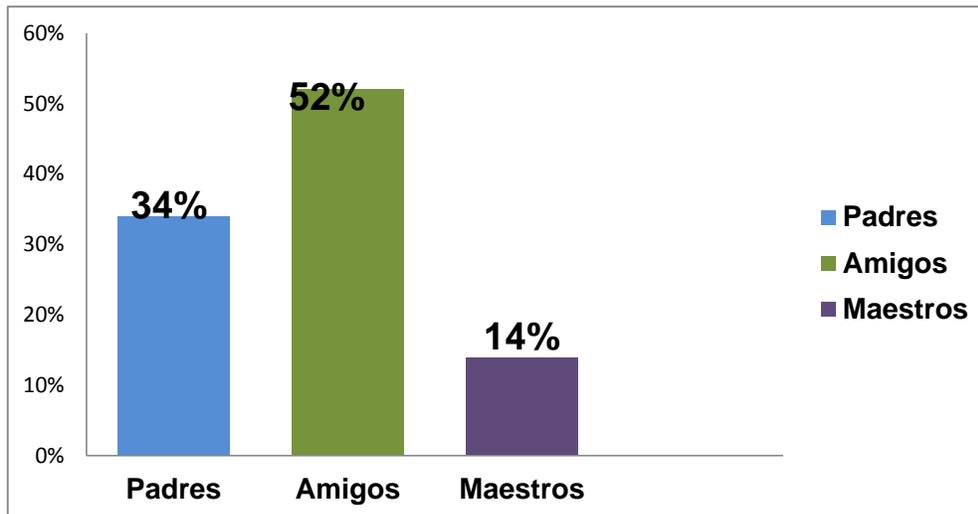


Gráfico #7.

Personas que hablas de salud sexual.

Fuente: Encuesta a estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramon

10 adolescentes (34%) hablan de salud sexual con sus padres, 15 adolescentes (52%) hablan de salud sexual con sus amigos y 4 adolescentes (14%) hablan de salud sexual con sus maestros.

La amistad influye en la vida, en especial en la adolescencia, hay mucha forma que los amigos pueden influir sobre ellos en el estilo de vestir, comer, hablar, borrachera, trampas en los exámenes. Los padres no deben dejar para la adolescencia el "tema" de la sexualidad, porque se pueden encontrar con la sorpresa de que sus hijos adolescentes saben más cosas que ellos de sexo, Vivimos en una sociedad donde cualquier adolescente, tiene acceso a libros, revistas, programas de television, internet, programas de radio en donde continuamente se habla de sexualidad.

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. (Molinares, 2013)

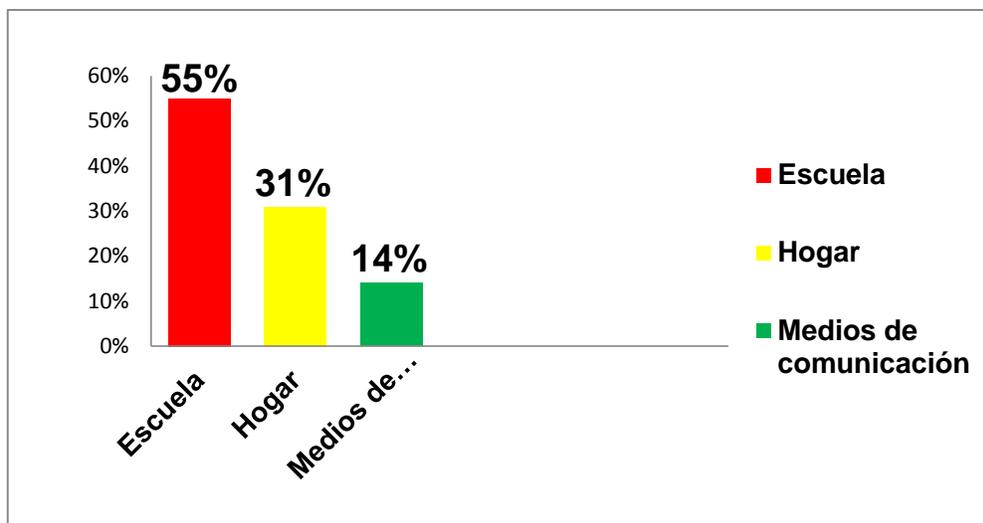


Gráfico #8.

Lugares donde reciben información sobre higiene.

Fuente: Encuesta a estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de san Ramon.

Cuando se les pregunto a los estudiantes donde recibían información sobre higiene el 55% de 16 estudiantes reciben información sobre higiene en las escuelas, un 31% de 9 estudiantes reciben información sobre higiene en el hogar y 14% con 4 estudiantes reciben información sobre higiene de los medios de comunicación.

La escuela es el el segundo hogar donde los adolescente reciben informacion de cómo cuidar su higiene, los maestros se encargan de profundizar los conocimientos, como educar y aconsejar a los alumnos sobre el cuidado que deben tener sobre el aseo personal pero no es suficiente por lo que corresponde a sus padre proveer a sus hijos la informacion de cómo cuidar su higiene.

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. (Alvarez, 2010)
- **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. (Alvarez, 2010)
- **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. (Alvarez, 2010)
- **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. (Alvarez, 2010)

- **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 (Alvarez, 2010)
- 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. (Alvarez, 2010)

Según (Alvarez, 2010) las Características del Conocimiento Científico son.

- **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, etc.
- **Fáctico:** Inicializa los hechos, los análisis y luego regresa a éstos
- **Objetivo:** Los hechos se describen y se presentan tal como 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 puntos 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 de los 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. (Alvarez, 2010)

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 observa.
- **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 pocos precisos.
- Es subjetivo.
- Es vago sin definiciones.

Conocimiento Científico.

- 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:

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, 2008).

El grafico muestra que el 100% de los estudiantes estan de acuerdo que la higiene general es aseo de todo el cuerpo.

La higiene se refiere a los cuidados prácticos o técnicas utilizado para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades, esta se relaciona con la limpieza y el aseo que deben tener los centro escolares público los cuales deben proporcionar deposito de basura, baño sanitario, agua potable que le proporsione a los adolescentes mantener una higiene saludable.

Con respecto a nuestros adolescentes en estudio perteneciente a la institucion educativa que esta ubicado en el area rural por ser un colegio publico cuenta con agua potable, servicio higienico (letrina) y depositos de basura lo que se encontraban accesible a la poblacion estudiantil.

Nota: (Ver anexo/4 grafico numero/9)

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)

Los adolescentes en estudio tienen conocimiento sobre que a la hora de bañarse debe de asear todo su cuerpo

Baño: Limpieza o aseo general del cuerpo
(Garriz,2014,)

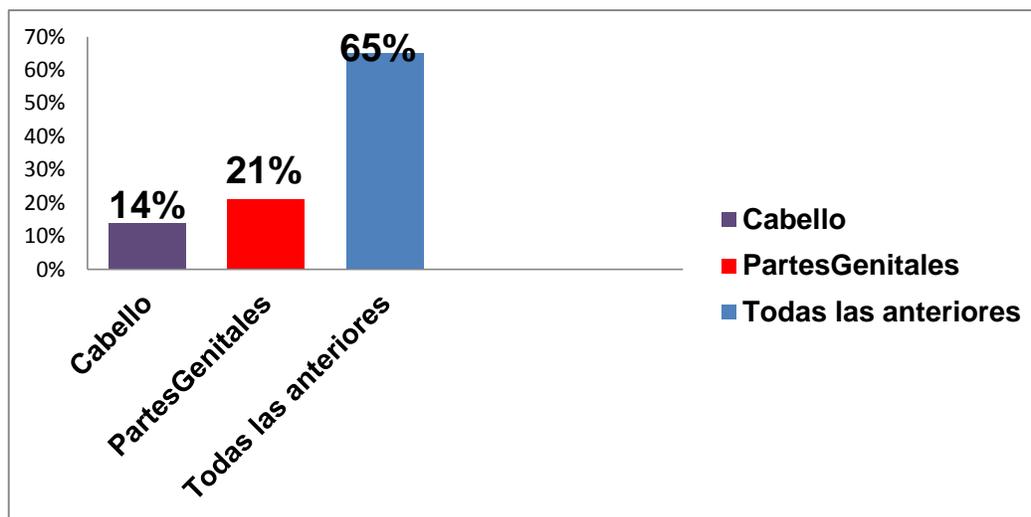


Gráfico # 10
Partes del cuerpo que haces énfasis de la higiene en el baño

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

El 14%, 4 estudiantes hacen énfasis a la hora de bañarse en el cabello, el 21%, 6 estudiantes realizan su higiene en sus partes genitales y el 65%, 19 estudiantes hace énfasis en todas las partes de su cuerpo.

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. 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 adolescencia unas buenas medidas de higiene como el baño, siendo la manera de mantener el equilibrio sano de nuestro cuerpo. Si el baño es diario se mantiene una mayor energía, aumenta el ánimo de trabajar estudiar, jugar y estar en movimiento constante y así ejercitar nuestro cuerpo.

Clasificación de los tipos de higiene:

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 unas. 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.

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

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 comportamiento que no se adapten al funcionamiento social, y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto goce de buena salud mental

- **Higiene física:**
- **Higiene psicológica**

Tipos de higiene: Figura o talle de una persona clase indole de naturaleza de las cosas o tecnica que aplica los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. . (Luna, 2008).

- **Higiene sexual:**

Según la OMS, 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. (MINSA, 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. (OMS, 2012)
- **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 (OMS, 2012)

- **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. (OMS, 2012)
- **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. (OMS, 2012)

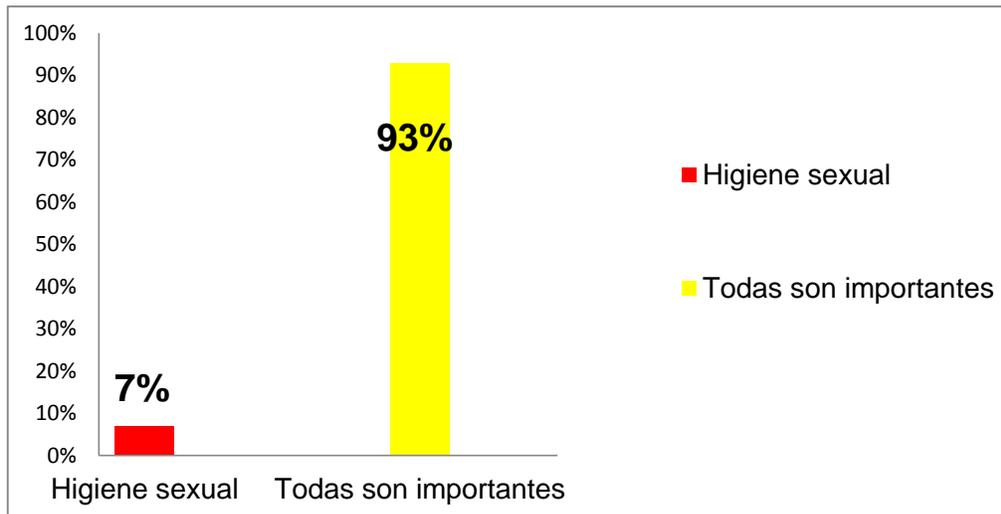


Gráfico # 11.

Tipos de higiene más importantes.

Fuente: Encuesta a estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramon

27 adolescentes (93%) opinan que todos los tipos de higiene son importantes, mientras que 2 adolescentes (7%) opinan que la más importante de los tipos de hiegienes es la higiene sexual.

Según (Luna, 2008) los tipos de higiene son importante ya que son técnicas que aplica el individuo para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud

Mantener la higiene es importante no sólo para prevenir infecciones o incluso enfermedades, como también para que nos sintamos más seguros de nosotros mismos, evitando el riesgo del deterioro de la salud. La falta de higiene puede provocar enfermedades al ser humano perjudicando su bienestar físico, psicológico y emocional.

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.

Consecuencia de la mala higiene general:

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 apócrifas. 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 Asociación.

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, 2012)

Consecuencia: proposición que se deduce de otras, con enlaces tan riguroso, que admitidas o negadas las premisas, es ineludible el admitirla o negarla. (Garriz, Diccionario Enciclopedia, 2014)

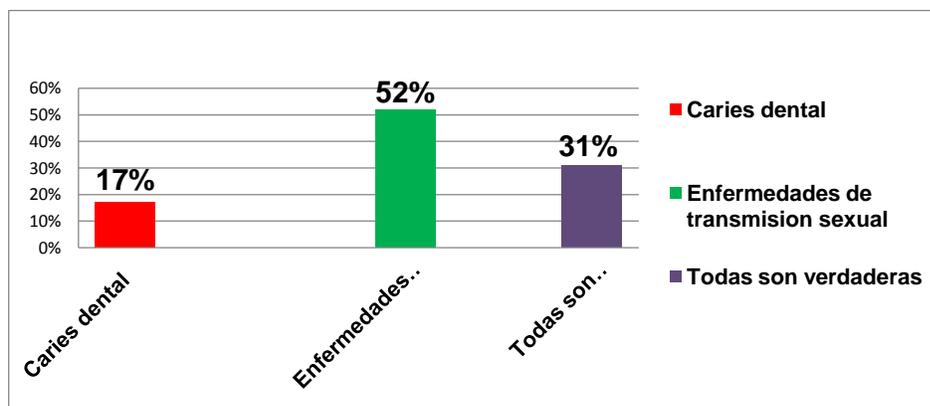


Gráfico # 12

Consecuencia de no practicar una buena higiene general.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de IV año "A" del Instituto nacional de San Ramon.

El 17 % de 5 adolescentes tiene como consecuencia de no practicar una buena higiene a caries dental, un 52% que equivale a 15 adolescentes afirman que las enfermedades

de transmisión sexual es una consecuencia de no practicar una buena higiene y el 31% de 9 adolescentes opinan que todos los ítem mencionados son verdaderos.

Las enfermedades de transmisión sexual son la consecuencia de no practicar una buena higiene, ya que afectan la salud sexual siendo esta una de las causas que afecta más a los adolescentes quienes inician una vida sexual precoz, el mayor número de parejas sexuales, el no uso de preservativo esto implica que el adolescente tengan mayor riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.

Actitudes de la salud sexual

- **Actitud neutral:** actitud o situación de la persona que no se inclina a favor de ninguna de las partes enfrentadas en conflictos de intereses (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)
- **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. (Arauz, 2007)

Concepto

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.

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)

Tipos de actitudes:

- **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.(Diccionario Manual de la Lengua Española, 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.(Diccionario Manual de la Lengua Española, 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.(Diccionario Manual de la Lengua Española, 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. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 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 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.

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 Organización Mundial de la Salud (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 (MINSAP., Sexualidad Humana, 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. (MINSAP., 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.

Salud sexual con sus amigos, 10 estudiantes que equivalen a (34%) hablan de salud sexual con sus padres. Y 4 estudiantes que equivalen a (14%) hablan de salud sexual con maestro.

Los estudiantes de este centro educativo tienen más confianza de hablar sobre salud sexual con sus amigos por que la cultura y creencia de la zona rural no le permiten sus padres y maestro abordar sobre el tema, y el resto de estudiantes conversan este tema con padres y maestro por que viven en la zona urbana donde no hay temor de expresar sus opiniones libremente

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 para medir actitudes de los estudiantes

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. Otras actitudes no señaladas son: Neutral, negetiva,interesada, Desinteresada, Manipuladora	100%		
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.	100%		
3	La sexualidad es tener relaciones amorosas, sentimentales o sexuales solo cuando lo deseas	41%	33%	26%
4	La actitud es la manera de comportarse u obrar de una persona ante cierto hecho o situación	62%	28%	10%
5	Las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorables hacia algo de cada persona.	31%	69%	
6	Las actitudes la integran las opiniones, creencias, sentimientos y las conducta del	80%	20%	

	ser humano			
7	Crees que la sociedad influye en tu forma de actuar.		24%	76%
8	La actitud que tomas ante la salud sexual tiene que ver con el factor económico,	22%	50%	38%
9	Tu actitud ante la sexualidad tiene que ver con las creencias, valores y costumbres familiares	52%	28%	20%
10	Las relaciones sexuales, sentimentales y amorosas son seguras en la etapa de la adolescencia	20%	39%	41%
11	Crees que las consecuencias de las actitudes ante la salud sexual son los embarazos o enfermedades de transmisión sexual a temprana edad.	76%	24%	

La mayoría de los estudiantes encuestados poseen actitudes negativas ya que un 76% están en desacuerdo que la sociedad influya en su forma de actuar. Un 69% de los estudiantes opina que esta en desacuerdo que las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorables hacia algo de cada persona.

La sociedad ha influido en la forma de vestir, de hablar, relación con las demás personas muchas veces transmitiendo valores no éticos y morales, crea jóvenes violentos, en el aspecto de su sexualidad si quieren ser hombre o quieren ser mujer.

- ✓ 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.

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)

Es importante la higiene durante la adolescencia.

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. (OPS, 2013)

Prácticas de la higiene en salud sexual.

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. (OPS, 2013)

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

Los adolescentes en estudio tienen actitudes, pero es insuficiente ya que es un momento de mayor vulnerabilidad, pleno de grandes oportunidades, pero también de grandes dudas, ya que lo conocido cambia y el mundo adulto está aun por descubrirse. El adolescente está mucho más distraído en su instinto sexual el cual no le permite usar sus actitudes para utilizar un método anticonceptivo.

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

Maneras de conservar buenas prácticas de higiene en adolescentes.

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.

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.

- Comprobar la fecha de caducidad de los alimentos. Los que son perecederos (carne, 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.

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.

- Aseo total del cuerpo. (Salud, 2014)
- Cepíllese 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.

Cualquiera de estas infecciones indica un problema.

- El mal aliento no es un problema constante

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:

Estas son algunas recomendaciones:

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.

- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

Prácticas de la Higiene alimentaria.

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.

- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental

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.

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.

Prácticas de higiene bucal.

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.

“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”. (Vazquez, 2012)

Aseo parcial 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.

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

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

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.

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

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.

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

Lo expuesto permite dividir la higiene de la cabeza en:

Prácticas de la Higiene corporal.

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.

Sobre los baños fijemos este concepto:

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.

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos

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

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.

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.

- Use enjuagues bucales florados si su dentista lo indica
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes

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.

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 grasa, 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 (shampoo). 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). (Luna, 2008)

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 continúa.

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. (Luna, 2008)

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. (Luna, 2008)

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, etc.

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.

Descanso

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. (Espinadas, 1998)

Higiene alimentaria

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. (Luna, 2008)

Manos y pies

Prácticas de la Higiene del aparato sexual femenino.

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

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.

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 (Potencial de Hidrogeno) 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 escurrer platos), 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 escurrer platos 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.

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 (Enfermedades de Transmisión Sexual.) 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, (Enfermedades de Transmisión Sexual.) Especialmente VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana.)y hepatitis B.

El uso de preservativos por ambos sexos disminuye notablemente la probabilidad de contraer una ETS, (Enfermedades de Transmisión Sexual.) 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 (Enfermedades de Transmisión Sexual.)

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 (Enfermedades de Transmisión Sexual.) 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).

- a) 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 (Macfarlán, 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 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, Enfermedades de Transmisión Sexual). 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)

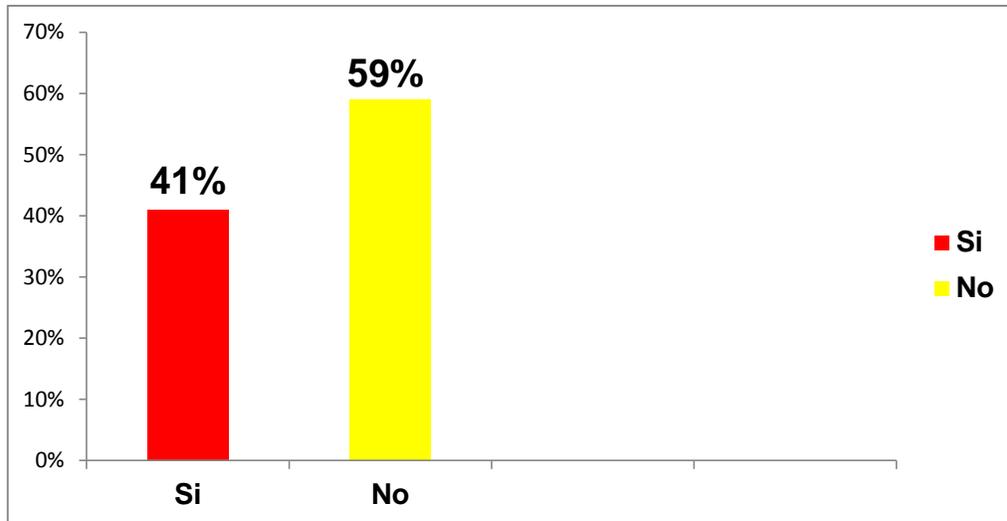


Gráfico # 13
Inicio de Vida Sexual.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

Un 41%, 12 adolescentes ya tienen inicio de vida sexual, mientras que un 59%, 17 adolescentes no tienen inicio de vida sexual activas

Los estudiantes no tienen inicio de vida sexual por que conocen el riesgo de iniciar su vida sexual a temprana edad, no estan preparado o no han encontrado la persona indicada o por los valores que sus padres les han enseñado de primero conocer a la persona con quien se relacionan para poder establecer una relacion amorosa.

Vida sexual Activa: Cuando persona practica cualquier forma de relacion sexual, a iniciado su viad sexual, la penetracion es solo una forma más. La actividad sexual comienza de manera escalonada con otros tipos de relacionaes sexuales. (Mendoza, 2012).

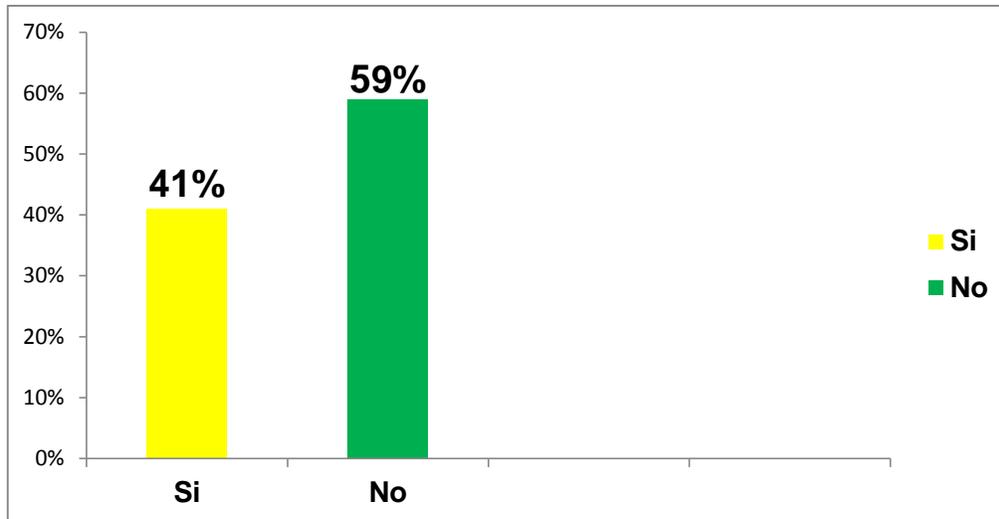


Gráfico # 7
Tiene vida sexual activa.

Fuente: Encuesta a los estudiantes de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

12 adolescentes (41%) tienen vida sexual activa y 17(59%) adolescentes no tienen vida sexual activa.

Una parte de los estudiantes no tiene vida sexual activa por deseciones amorosas que tuvieron en su pasado otras fue una relacion momentania llevada por sus deseos, impulso y curiosidad o cambios hormonales que los llevo a iniciar su vida sexual activa pero ya no tienen vida sexual algunas adolescente femenina no tienen vida sexual activa por el simple hecho de no usar un metodo anticonceptivo.

Numero 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, entre otras el VIH.
- Practica 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 continuaciones algunas:

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.

Estudiantes	¿Sabes que es sexualidad?	¿Ya has iniciado relaciones coitales?	¿A que edad fue tu primera relacion coital?	¿Qué te motivo a tener sexo?	¿Cuántas parejas sexuales has tenidos desde entonces?	¿Sabes que consecuencias te puede traer las prácticas sexuales riesgosas?
1	El sexo que uno es femenino o masculino	No	—			Puede quedar embarazada o alguna enfermedad de muerte
2	Tener relaciones sexuales	Si	A mis 15 años	Debido a la edad las hormonas y el deseo de hacerlo	3	Traer muchos problemas por alguna infeccion
3	Es el sexo que uno es masculino o femenino	Si	A los 14 años	La exitacion	3	Si el embarazo no deseado ETS
4	Sentirse atraida por un chico besarlo acariciarlo y tener sexo	No				Enfermedades
5	Tener relaciones sexuales	No				Quedar embarazada y enfermedadde transmision sexual
6	Es la forma de sentirse en libre	Si	A los 14 años	Lacuriosidad que se sentia	4	Enfermedad de transmision

	pensamiento y expresion			ya ser hombre		sexualyembarazo no deseado
Análisis y resultados	El 1 y 3 opinan que sexualidad es el sexo femenino o masculino , 5 y 6 es tener relaciones sexuales y el 4 piensa que es Sentirse atraída por un chico besarlo acariciarlo y tener sexo	2,3,6 contestar on si y el1,4,5 contestar on que no	El 2 a los 15 años y el 3 ,6 a los 14 años	2 las hormonas, el 3 excitación y el 6 por curiosidad	El 2,3 ha tenido 3 parejas sexuales y el 6 ha tenido 4 parejas sexuales	Los 6 opinaron los embarazo no deseado y las E.T.S

Matriz para evaluar las practicas de higiene y salud sexual en un grupo focal de 6 estudiante de IV año "A" del Instituto Nacional de San Ramon.

Fuente: Grrupo focal a Estudiantes de cuarto año A del Instituto Nacional de San Ramon.

La práctica de los estudiantes en estudio es inadecuada. Porque a la hora de tener una relación sexual se dejan llevar por sus impulsos y deseo lo cual no le permite utilizar una protección correcta. Si bien entre más temprano se inicia la vida sexual están expuesto a muchos más riesgo ya que es muy raro que el adolescente decida casarse o compartir una unión de hecho estable con la persona que tuviera su primera relación sexual, están en la etapa de no poseen la suficiente madurez física y mental y otros por la falta de información necesaria no se protegen por lo tanto se exponen a enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

V Conclusiones

1. Caracterizamos socio-demográficamente a los adolescente del Instituto Nacional de San Ramón, en donde las edades más prevalente es de 14 a 17 años, teniendo mayor porcentaje el sexo masculino, quienes pertenecen a la área rural, predominando la religión católica.
2. Los estudiantes de cuarto año que asisten al instituto de San Ramón en el turno matutino tienen conocimiento sobre higiene y salud sexual. Saben la importancia de la higiene en su salud Sexual y así evitar complicaciones futura
3. En base a los datos obtenidos se determinó que los estudiantes del Instituto Nacional de San Ramon encuestados poseen actitudes negativa ya que un 76% están en desacuerdo que la sociedad influya en su forma de actuar.
4. Los sujetos en estudio tienen una práctica inadecuada, debido a que la mayoría sus actitudes son negativas encontrando, que en las relaciones sexuales se dejan llevar por su impulso y su deseo, sin pensar en utilizar un método de protección para proteger su salud.

5. VI Bibliografía

- Alvarez, C. (1 de septiembre de 2010). slideshared. Recuperado el abril de 2015, de <http://www.slidesharedtet/dyuroolf/definicion-conocimiento>
- Argera, C. (2006). actitudes adolescentes. Madriz.
- Arrieta, C. y. (1996). tabues entorno ala sexualidad-vivencia de la sexualidad. Mexico: San Jose.
- Diccionario Manual de la Lengua Española. (2007). Nicaragua: S.L.
- Espinadas, R. (1988). guia practica para integrar la orientacion sexual en la atencion de salud al adolescente. mexico.
- Felman, C. (2014). cambios Psicosociales. Mexico.
- Francisco, K. (1995). investigacion del comportamiento. Mexico: Nuevo Mar.
- Gurdian, C. A. (1935). Actitudes mentales. Paris.
- Harcourt, S. A. (2006). Personalidad Adolescentes. Palmyra.
- Arauz K. (2007). Diccionario de la Lengua Española. Granada: S.L.
- Luna. (9 de octubre de 2008). [htt://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm](http://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm).
Obtenido de [htt://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm](http://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm)
- Luna. (02 de septiembre de 2008). <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>
- Malek-Colaboradores, I. M. (s.f.). tu guia sexual. Recuperado el 11 de 05 de 2015, de .
<http://www.tuguiasexual.com/quienes-somos.html>
- Marengo, A. (2010). Apuntes de Sexualidad Humana. Managua,Nicaragua.

Maruja, G. (2013). *Psicología Sexual Adolescente*. Argentina: Publicaciones Adventure Works.

Mendoza, L. A. (2012). revista chilena. *Revista chilena de obstetricia y ginecologia*.

MINSA PROTOCOLO. (2010). *Embarazos Adolescentes*. Managua.

MINSA. (27 de octubre de 2012). PDF. Recuperado el 15 de abril de 2015, de www.dimensiones.com/archivos/la-higiene-personal.PDF.(cuidado personal)

MINSA PROTOCOLO. (2013). *higiene sexual*. Managua.

MINSA. (2013). *salud sexual*. Recuperado el 2015, de *planificacion familiar*: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/planfam/saludsexual.asp>

Miranda, A. (2000). *Psicología General*. Mexico.

Mora, M. J. (2000). *Enciclopedia de la Psicología*. Barcelona,España: oceano.

OMS. (14 de enero de 2012). Recuperado el 23 de abril de 2015, de m.bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/7-consecuencia-d-una-mala-salud-bucal-PDF

OPS. (2013). Obtenido de <http://www.ops.org.bo/textocompleto/prensa/concurso-buenas-practicas/conceptos.pdf>

OPS, (19-22 de mayo de 2000). *Promocion de la salud sexual recomendaciones para la accion*. Obtenido de http://www.flases.net/boletines/salud_sexual_ops.pdf

Piura J. (2008) *Metodologia de la Investigacion Managua- Nicaraguan sexta ediccion*.

Papa PIO (1996) *La enseñanza de la iglesia Catolica sobre la Educacion Sexual*

Dr. Salvador Pertusa (2012) *Hablando de sexualidad con adolescente*

UNO, (2012). *Guia de evaluacion de destrezas basicas de enfermeria*. Managua.

Valeria, R. (1998). *guia practica higiene joven*. Cuba: la Habana.

Valinda Sequira (2000) Investigar es Facil II Managua- Nicaragua segunda Ediccion

Vazquez, C. R. (20 de marzo de 2012). pongamos en practica la higiene personal- SlideShare. Recuperado el 2015, de <http://es.slideshare.net/Cristinaa21/pongamos-en-prctica-la-higiene-personal-12077381>

Whithaker. (1990). psicologia. Mexico.

VII Anexo



Encuesta

Estimado estudiante, solicitamos su cooperacio en el llenado de este instrumento, estamos realizando un estudio en culminacion deb la universidad, se trata de ‘ conocimiento, actitudes y practica de higiene y salud sexual en adolescente de secundaria’ de ante manos y gracias por colaborar

I. Datos Generales

1	Eda	—
2	Sexo	Femenino____, Masculino_____.
3	Religion	
4	Procedencia	Urbana____, Rural_____
5	Empleo	Si___ no__

Conocimiento sobre higiene y salud sexual.

6. ¿Tienes conocimientos previos de salud sexual?

Si ——— No ———

7. ¿Con quien hablas de salud sexual?

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

8. ¿Dónde has recibido informacion sobre higiene?

- a) Escuela

- b) Iglesia
- c) Hogar
- d) Calle
- e) Amigos
- f) Medios de comunicacion

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 en que parte del cuerpo haces mas enfasis

- a) Cabello
- b) Partes Genitales
- c) Manos y Uñas
- d) Cara
- e) Todas las anteriores

11. ¿Cuál de estos tipos de higiene cree usted es la mas importante para su salud?

- a) Higiene Corporal
- b) Higiene Psicologica
- c) Higiene Bucal

- d) Higiene 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. ¿Tienes conocimientos previos de Salud Sexual?

Si _____ No _____

14. ¿Tiene usted vida sexual activa?

Si _____ No _____

Anexo #2

II. Escala de Liket mediendo 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 sexualson los embarazos o enfermedades de transmision sexual a temprana edad.			

Anexo #3

Grupo focal

Evaluando prácticas de Higiene y salud sexual a adolescentes de centros educativos de secundaria.

- 1) ¿Sabes que es sexualidad?**

- 2) ¿Ya has iniciado relaciones coitales?**

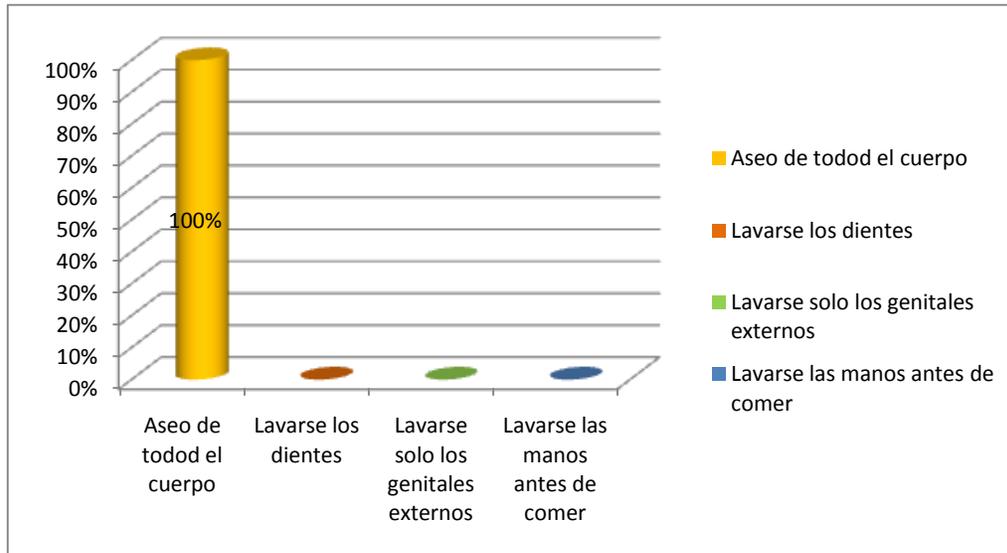
- 3) ¿A que edad fue tu primera relacion coital?**

- 4) ¿Qué te motivo a tener sexo?**

- 5) ¿Cuantas parejas sexuales has tenidos desde entonce?**

- 6) ¿Sabes que consecuencias te puede traer las prácticas sexuales riesgosas**

Anexo #4



Grfico # 11

Titulo: Higiene General es

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de IV "A" dei Instituto Nacional de San Ramon.