

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa



Seminario de Graduación para optar al Título de la
Licenciatura en Enfermería con orientación Materno Infantil

Tema:

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

Subtema:

Conocimientos, actitudes y prácticas de higiene y salud sexual en
adolescentes del IV "A" año del turno Sabatino, Colegio Público Rubén
Darío, Matagalpa 2015

Autora:

Br. Gisselle Coralia Argeñal Pineda

Tutor:

MSc. Miguel Ángel Estopiñan

Índice

Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.	ii
Valoración del Tutor.....	iii
Resumen	iv
i. Introducción.....	5
II. Justificación.....	8
III. Objetivos.....	9
Objetivo general	9
Objetivos específicos:	9
IV. Desarrollo	10
II Conocimiento que tienen los Adolescentes de la Higiene General	21
Conocimiento	38
Tipos de actitudes:.....	38
IV. Conclusiones	78
V. Bibliografía	79
VI.Anexos.....	

Dedicatoria

Este seminario lo dedico con mucho cariño: a Dios que me da la oportunidad de vivir y de regalarme la dicha de tener una familia maravillosa.

Con mucho cariño a mis padres: María Francisca Pineda y Víctor Argeñal que me dieron la vida y han estado conmigo en todos los momentos de mi existencia. Gracias por todo, por obsequiarme el mejor regalo, una carrera para mi futuro y por creer en mí.

A mis profesores: especialmente al Msc Miguel Ángel Estopiñan, por confiar en mi vocación, por tener la paciencia necesaria y apoyarme en todo momento. A todos los profesores que me transmitieron su conocimiento en todos los años de estudio.

Br. . Gisselle Coralia Argeñal Pineda

Agradecimiento.

Primeramente quiero agradecerle a Dios, por permitirme dar un paso más en esta etapa tan importante de mi vida, por llenarme de fortaleza y salud para cumplir mis objetivos y metas propuestas, y por ser quien me llena de sabiduría e inteligencia para ser personas de bien; nuestro padre celestial será quien me guíe y cuide a lo largo de la vida como lo ha hecho hasta hoy.

Agradezco a los maestros por la paciencia que me tuvieron, por el tiempo que me han dedicado y especialmente porque han sabido trasmitirme sus conocimientos y gracias a ellos he podido elaborar este trabajo.

A la Dirección del Colegio Público Rubén Darío por permitir que la investigación se hiciera efectiva.

A los estudiantes del Cuarto año "A" de la secundaria a Distancia del colegio Público Rubén Darío por haberme regalado parte de su tiempo y ser parte fundamental de este trabajo.

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 PRATICAS 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 IV año “A” del turno Sabatino, Colegio Público Rubén Darío Matagalpa 2015.** Reúne los requisitos científicos y metodológicos para ser presentada y defendida ante un tribunal examinador.

Autoras: Br. Gissellel Coralia Argeñal Pineda

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

Resumen

En la adolescencia la higiene 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, lo que conlleva a una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Debido a esto se evaluó los conocimientos actitudes y prácticas de higiene y salud sexual en los adolescentes del IV año "A" del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de la ciudad de Matagalpa en el cual se identificó los conocimientos de los estudiantes sobre este tema así como las actitudes que toman al enfrentarse a ellos.

En esta investigación se aplicaron encuesta con el objetivo de caracterizar demográficamente a los estudiantes e identificar los conocimientos que tienen acerca de la higiene general, se realizó una escala de Likert para medir las actitudes ante la salud sexual.

De lo antes expuesto, se logró detectar que la mayoría de los estudiantes conoce los conceptos de higiene y salud sexual, que toda esta información la han conseguido en la escuela, la cual comparten con sus amigos y en gran parte estos estudiantes no tienen una vida sexual activa. Estos datos fueron obtenidos a través de las encuestas aplicadas a la población en estudio.

En cuanto a las actitudes que ellos toman a estas temáticas es una actitud positiva, en la que integran las opciones, creencias y sentimientos, y que las consecuencias de tener una actitud negativa, manipuladora e interesada ante la temática de salud sexual: son los embarazos y enfermedades de transmisión sexual a temprana edad. Teniendo en cuenta que al aplicarse la escala de Likert esta apuntaba al ítem "de acuerdo". En cuanto a las prácticas se valoraron a través de un grupo focal, con un muestreo aleatorio simple con criterio de elegibilidad, sin tomar en cuenta capacidades físico y psicosocial de los adolescentes.

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 conductas de riesgo, favoreciendo de esta forma, la adquisición de conductas protectoras en el ejercicio de su salud sexual.

Luego de la investigación, donde se revisaron libros, seminarios de investigación y páginas de internet sobre el tema de conocimientos, actitudes y prácticas de higiene y salud sexual en adolescentes, se decidió enfocar el trabajo de investigación con los jóvenes de cuarto año del nivel de secundaria de Matagalpa tomando en cuenta las edades, el género, la procedencia y otros aspectos que enriqueciera el trabajo de campo.

En el ámbito internacional se han realizado importantes estudios acerca de la sexualidad en la adolescencia, en México la maestra Irene Torices realizó un estudio para optar una maestría en salud sexual y reproductiva, con el objetivo de conocer la causa por la cual los jóvenes no acceden a información desde el núcleo familiar y se demostró que los adolescentes encuentran un gran obstáculo al hablar de sexualidad por la falta de naturalidad con la que se aborda el tema, perpetuándolo como un tabú.

En Nicaragua, la psicóloga Auxiliadora Marengo, docente de la UNAN Managua destaca pautas importantes de la sexualidad adolescente en su libro titulado la Sexualidad Humana.

En el departamento de Matagalpa un grupo de quinto año de la carrera de enfermería en el año 2012, realizaron un seminario para optar al título de licenciatura en Enfermería con Orientación Materno Infantil, con el tema general Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre la higiene corporal en

Primaria, llegando a las conclusiones específicas: la mayoría de los escolares tienen conocimiento empírico sobre higiene corporal, tales como: cepillado dental, baño diario y

el lavado de mano., se identificó que 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 practicas higiénicas dentro del centro escolar por que no realizan el lavado de mano, no depositan la basura en su lugar y consumen comida chatarra y se implementaron estrategias educativas y organizativas con el objetivo de mejorar la higiene corporal en los estudiantes.

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

Se tomaron Como Objetos de estudio los estudiantes de cuarto año “A” de secundaria a distancia del colegio Público Rubén Darío de Matagalpa. La investigación posee un enfoque cuali- cuantitativo; descriptivo ya que se menciona el proceso de investigación de corte transversal, así mismo es prospectivo, porque este surge en la actualidad.

El universo de estudio son los estudiantes de secundaria del Municipio de Matagalpa y la población está conformada por los 39 estudiantes del cuarto año “A” del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa. Donde se utilizó el criterio de exclusión, para escoger a 33 Estudiante ya que 6 estudiantes no corresponde a la edad adolecente.

La fuente primaria son los adolescentes del 4^{to} año “A” a quienes se le aplico encuesta en un primer momento con el objetivo de caracterizar demográficamente a la población e identificar los conocimientos que tienen los adolescentes acerca de la higiene general, se le aplico la escala de Likert en un segundo momento para medir actitudes de salud sexual en un tercer momento, se realizó una entrevista al grupo focal para valorar las prácticas de higiene y salud sexual. Como fuente secundaria tome artículos científicos alusivos al tema, libros de contenido relevante, diccionarios y complementos de publicaciones web. La información obtenido de las encuesta fue procesada en el programa ofimático Excel haciendo uso de las tablas de frecuencias para después elaborar los gráficos

respectivamente , a la vez la escala de Likert se analizó realizando una triangular de datos en este programa para destacar el porcentaje de las respuestas obtenidos en cada una de las aseveraciones.

Para la recopilación de información que adquirimos del colegio Público Rubén Darío se pidió permiso de forma oral a la directora del centro Lic., obteniendo una repuesta positiva, contando además con el apoyo informativo de la maestra Liseth Cárdenas quien me brindo datos relevante de este colegio.

Justificación

El estudio tiene como propósito analizar los conocimientos, actitudes y prácticas de Higiene y salud sexual en los adolescentes de IV año "A" del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa.

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

Con este trabajo aportare de manera educativa con conocimientos en adolescentes en centro de educación secundaria de Matagalpa.

Contribuiré a mejorar la calidad de vida de los jóvenes enfocados en la prevención de las complicaciones en la salud que surge de la mala higiene y las prácticas sexual inadecuadas e irresponsables.

Por tal razón se propuso la elaboración de este estudio, para hacer punto de referencia a estudios posterior y así contribuir a mejorar su estilo de vida.

Esta información servirá de base científica a estudiantes de la carrera de Enfermería como también a los profesionales interesados en el tema, formando parte de la bibliografía de la FAREM-Matagalpa, como guía metodológicas para trabajos investigativos.

Objetivos

Objetivo general

Analizar los conocimientos, actitudes y práctica de higiene y salud sexual de los adolescentes del IV año "A" del turno sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa 2015.

Objetivos específicos:

- 1- Caracterizar socio demográfico y culturalmente a los adolescentes en estudio.
- 2- Identificar los conocimientos que tienen los adolescentes de la higiene en general.
- 3- Conocer las actitudes de la salud sexual en los adolescentes.
- 4- Evaluar las prácticas de higiene y salud sexual en los adolescentes en el centro de educación secundaria.

Desarrollo

Demografía

Demografía: La demografía (del griego demos “pueblo” y grafía “trazo, descripción” – estudio de la población–) es la ciencia que tiene como objetivo el estudio de las poblaciones humanas, de su dimensión, estructura, evolución y características generales.(Roland, 1983)



El colegio Público Rubén Darío fue fundado en el año de 1980, funcionando en la casa de don Gerardo Buitrago, atendiendo a treinta niños, en dos grados (primero y segundo grado), pero debido al espacio se trasladaron en el año de 1981 a un pabellón el CPES. En ese mismo

año la población de dicho sector realiza gestión para que la PROLACSA donara el terreno donde se encuentra.

Actualmente consta con una población estudiantil de 2417 Estudiantes Atendidos por 66 docentes, distribuidos en las siguientes modalidades: preescolar, primaria, primaria extra edad, secundaria y secundaria a distancia.

La modalidad de preescolar consta de dos etapas: la primera etapa constituida por 7 niños y en la segunda etapa 18 haciendo un total de 25 niños atendidos en esta Modalidad.

En cuanto a la Primaria está conformada por 292 estudiantes, distribuidos en 12 aulas del colegio.

Además el colegio cuenta con la primaria extra edad atendiendo el tercer ciclo de estudio (quinto y sexto grado), constando dicho ciclo con 29 estudiantes.

Con respecto a la secundaria regular es atendida en dos turnos vespertino con una población estudiantil de 800 estudiantes y la secundaria diurna o nocturna con 741 docentes distribuidos en 22 aulas de clases.

La secundaria a distancia es impartida los días sábados, teniendo una población de 559 estudiantes atendidos en 16 aulas.

Características Demográficas

Edad

El término edad, proveniente del latín, tiene varios significados, pero todos ellos relacionados con una medida de tiempo que ayuda a la comprensión y a la organización. Cuando hablamos de la edad de las personas, estamos hablando de la cantidad de tiempo que ha pasado desde el nacimiento de la misma, hasta el presente. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

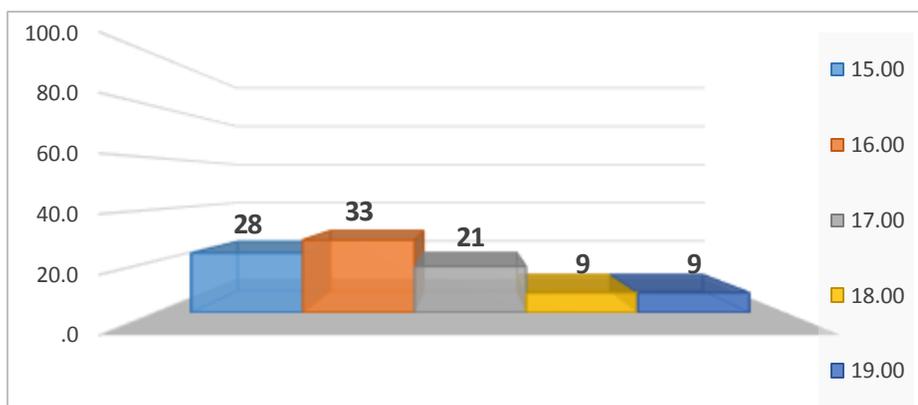


Gráfico 1

Edades de los Estudiantes IV Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

Los datos de las edades son, con 15 años de edad 9 Estudiante que corresponde al 28 %, de 16 años 11 estudiantes con un 33%, de 17 años 7 que representa el 21 %, de 18 y 19 años 3 Estudiante que corresponde al 9%.

Los estudiantes presenta la edad adecuada para cursar un nivel educativo, un análisis del economista Adolfo Acevedo (2013).”La edad en la adolescencia es de 14 a 19 años, los jóvenes presentan la edad adecuada para el nivel de educación que cursan. En Nicaragua la edad no es un requisito para poder tener el derecho al estudio. El acceso a la educación secundaria en Nicaragua es extremadamente bajo para los jóvenes en edad de asistir a este nivel educativo.”

Vivimos en una sociedad aparentemente moderna y liberal con todo tipo de avances tecnológicos, en la cultura del culto por el cuerpo, en la búsqueda del desarrollo personal y presumimos de todo lo que hemos evolucionado en muchos terrenos. Sin embargo, es paradójico, como todavía en esta época se producen un alto porcentaje de embarazos no deseados, los jóvenes entre 14 y 18 años

Todos tenemos la sensación de que los jóvenes saben más de sexo que generaciones anteriores. No es extraño oír conversaciones en los parques, incluso en el colegio de niños y niñas que hablan de encuentros sexuales, caricias, masturbación a edades aparentemente muy tempranas, 10-12 años. Pero con un poco más de atención, se puede también percibir la cantidad de información errónea, incluso perjudicial, para su propia salud física y el desarrollo de una sexualidad sana, que estos niños y futuros adolescentes, se transmiten unos a otros.

Sexo

En su definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre. La diferencia entre ambos es fácilmente reconocible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y otras diferencias corporales. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

El género es como una variable de opción múltiple que contrasta con el sexo que sólo tiene dos opciones. Esas opciones múltiples de género, se dice, son roles o papeles sociales que la persona desarrolla desde su infancia y que definen a lo masculino y a lo femenino dentro de una sociedad. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

Según informes del INIDE la población joven nicaragüense está constituida por 903,282 mujeres y 895,514 hombres para el 2013. En las aulas de clase podemos encontrar que la mayoría de los jóvenes estudiantes son mujeres.

Los hombres y mujeres jóvenes en Nicaragua conducen sus vidas sexuales a edad temprana de manera muy diferente. Los jóvenes empiezan a tener relaciones sexuales a más temprana edad que las jóvenes, especialmente en las áreas urbanas. Una mayor proporción de mujeres jóvenes que de hombres jóvenes entra en unión, y una proporción

mucho más pequeña de mujeres que de hombres empieza a ser sexualmente activa siendo soltera. (Guttmacher Institute, 2007)

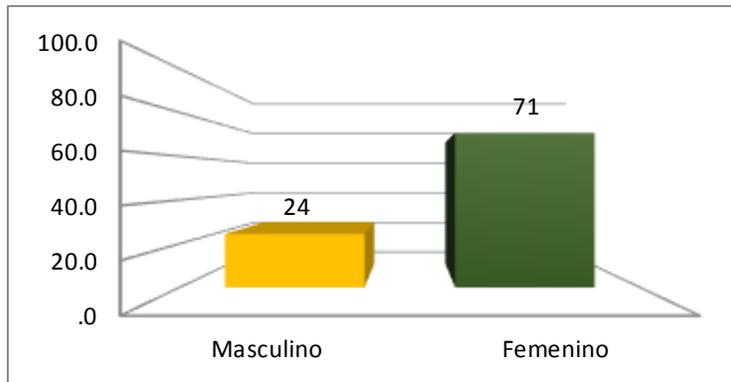


Gráfico 2

Sexo de los Estudiantes IV año de Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto al sexo de los docentes estudiados, refleja la mayoría son mujeres con un 71% (23), y un 24 % (10) son hombres.

Según el plan estratégico de educación 2011 -2015, a nivel nacional la cantidad de estudiantes del sexo masculino inscritos en secundaria corresponden al 87 %, en contraste al sexo femenino que corresponde al 91 % de la población estudiantil. En cuanto al colegio Rubén Darío, en el turno sabatino hay 357 mujeres y 202 varones. A causa de estos datos se puede decir que en la mayoría de los centros de estudios hay más mujeres que varones dentro de las aulas de clases.

Los núcleos educativos es una estrategia educativa utilizada por el MINED para adoptar el nuevo modelo curricular, estos consisten en la organización de los 153 municipios del país en pequeñas unidades territoriales, cuyas fronteras están definidas por la ubicación de determinados conjuntos de centros educativos que se relacionan entre sí, en el que un centro juega el papel de escuela líder llamada Escuela Base y los demás juegan el rol de Escuelas Vecinas (López , 2014)

Los núcleos educativos permiten la articulación del sistema educativo entre los distintos niveles permitiendo a todos y todas, los y las nicaragüenses oportunidades para acceder

a distintas modalidades Educativas, facilitando de manera flexible los cambios y transiciones entre niveles de la enseñanza

Religión

El concepto de religión tiene su origen en el término latino religión y se refiere al credo y a los conocimientos dogmáticos sobre una entidad divina. La religión implica un vínculo entre el hombre y Dios o los dioses; de acuerdo a sus creencias, la persona regirá su comportamiento según una cierta moral e incurrirá en determinados rito (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007).

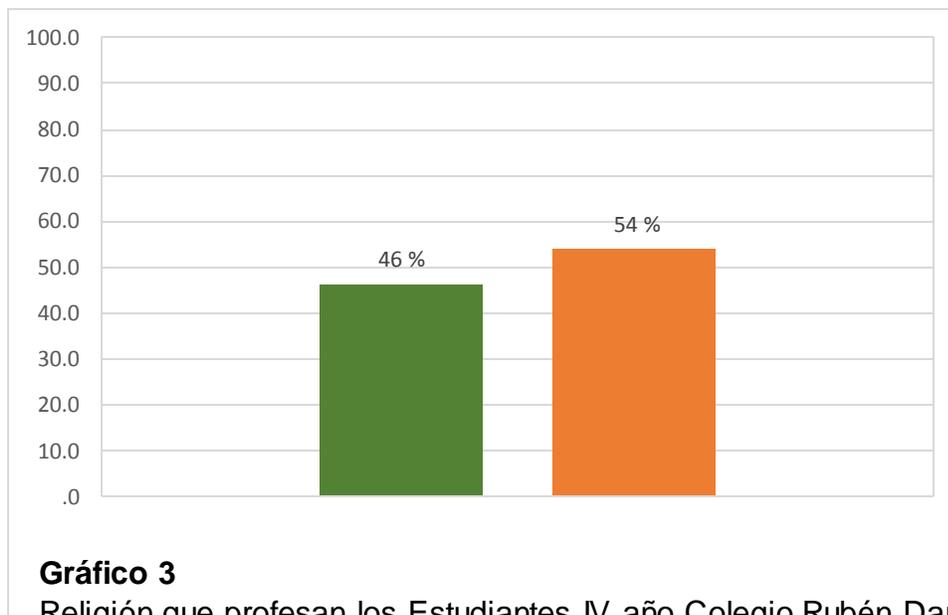


Gráfico 3

Religión que profesan los Estudiantes IV año Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

Con respecto a la religión que profesan estos estudiantes, gran parte de ellos son evangélico constituyendo un 54 %(18) de la población en estudio y el 46 % (15) Católicos.

Se dice que la adolescencia viene con grandes cambios y decisiones, entre ellas está incluida la elección por una u otra religión a la cual pertenecer, aunque en varias ocasiones no puede ser del agrado de los padres.

Cabe aclarar que la religión trae consigo una influencia muy positiva para los jóvenes, ya que enseña la forma de llevar la vida, da pautas para manejar la existencia en relación a si mismo y el prójimo y también ayuda a desarrollar la culpa que hace que la persona

tenga miedo a algo superior y eso no en un sentido malo si no como un punto a favor, ya que las personas que no sienten culpa son muy peligrosas porque no hay remordimiento por lo que ellos generen , en cambio la culpa genera responsabilidad, debido a que si el joven hace algo mal el tendrá la noción de que es su responsabilidad reparar el daño ocasionado

Procedencia

Del latín procedens, procedencia es el origen de algo o el principio de donde nace o deriva. El concepto puede utilizarse para nombrar a la nacionalidad de una persona. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

La procedencia del ser humano se clasifica dependiendo de muchas cosas Actualmente, en algunos lugares; la zona donde vives se usa como referencia para definir el tipo de persona que eres.

Si un lugar es considerado como urbano o rural varía dependiendo del país y la cultura. Sin embargo, casi todos los países concuerdan en muchos de los aspectos que hacen la diferencia

Se puede decir que la palabra rural es un adjetivo que hace referencia a lo perteneciente o relativo a la vida en el campo (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007) y lo Urbano es un adjetivo que se usa para indicar algo que es perteneciente o relativo a la ciudad. La palabra, como tal, proviene del vocablo latín urbānus. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

Cabe destacar que estos adjetivos poseen características diferentes, ya que en las zonas urbanas la población es numerosa, altamente densa, y dedicada principalmente a actividades del sector secundario y terciario de la economía, es decir, a la industria, el comercio y los servicios, por otro lado la Las zonas rurales se caracterizan por tener las comunidades pequeñas muy unidas.

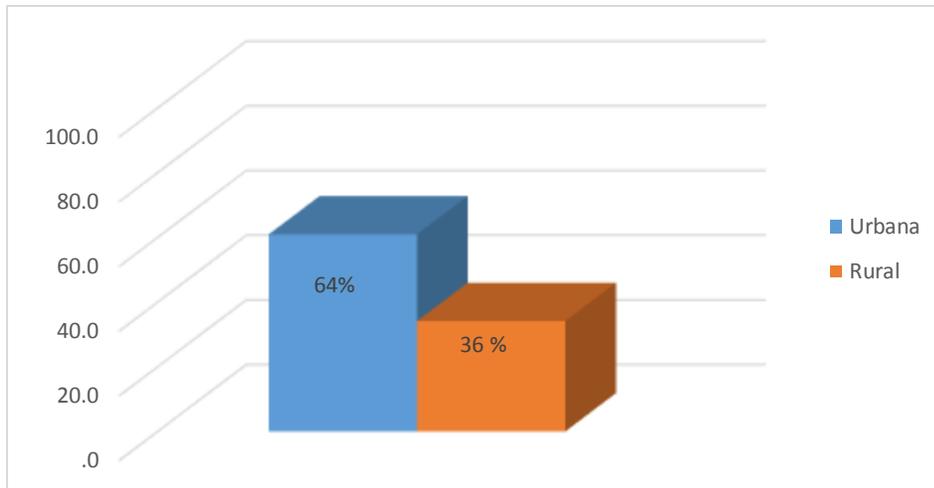


Gráfico 4

Procedencia de los Estudiantes IV A Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

Se puede observar, que la mayoría de los estudiantes habitan en las zonas urbanas, el 64% (22) de los estudiantes son del área urbana y el 36 % (11) son del área rural.

Ser del campo o la ciudad, tiene mucha diferencia en lo que corresponde al conocimiento de la sexualidad, los jóvenes de las áreas rurales, comienzan más temprano en lo de las prácticas sexuales, su curiosidad sin instrucciones, los lleva a cometer errores. Los chavalos de la ciudad, tienden a ser mejores instruidos, tienden a revisar las actualizaciones, se mantienen informados con la radio, la televisión y otras fuentes de información.

Empleo

Es un término que proviene del latín *occupatio* y que está vinculado al verbo ocupar. El concepto se utiliza como sinónimo de trabajo, labor o quehacer. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

Se puede decir que el trabajo es un hecho básico de todos los grupos sociales. Todo tipo de trabajo es necesario para el mantenimiento de la vida social ya que las sociedades valoran las contribuciones productivas de sus miembros, desde el trabajo voluntario hasta los trabajos de liderazgo del gobierno. La ausencia o interrupción de la ocupación es una amenaza para la salud, dado que es fundamental para la adaptación humana. Ya que es

la característica central de la evolución humana, ocupa un lugar importante en la capacidad adaptativa de la especie. Sin actividades ocupaciones, los seres humanos no sabrían en que emplear sus tiempo.

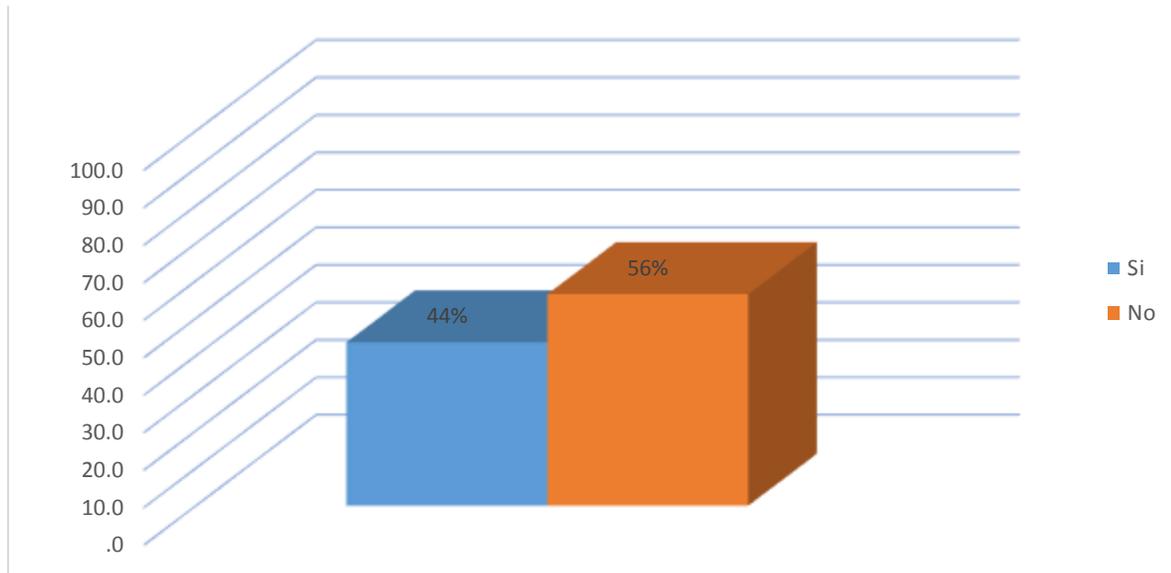


Gráfico 5

Estudiantes que trabajan del IV año A Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto al empleo, la minoría de estos estudiantes tienen una ocupación laboral reflejado en el 44%(14) de los estudiantes y un 56 % (19) se encuentra desempleados.

Sabemos que debido a la situación económica de nuestro país muchos niños y adolescentes se ven obligados a trabajar o desarrollar algún tipo de actividad que les genere ingreso, por tal razón los adolescentes se ven obligados a estudiar en horarios que se acomoden a su vida laboral, como es el caso de estos adolescentes que estudian en la modalidad sabatina para trabajar de lunes a viernes, aunque en su mayoría no trabajan a causa de la tasa de desempleo que hay en nuestro país.

Inicio de vida sexual.

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

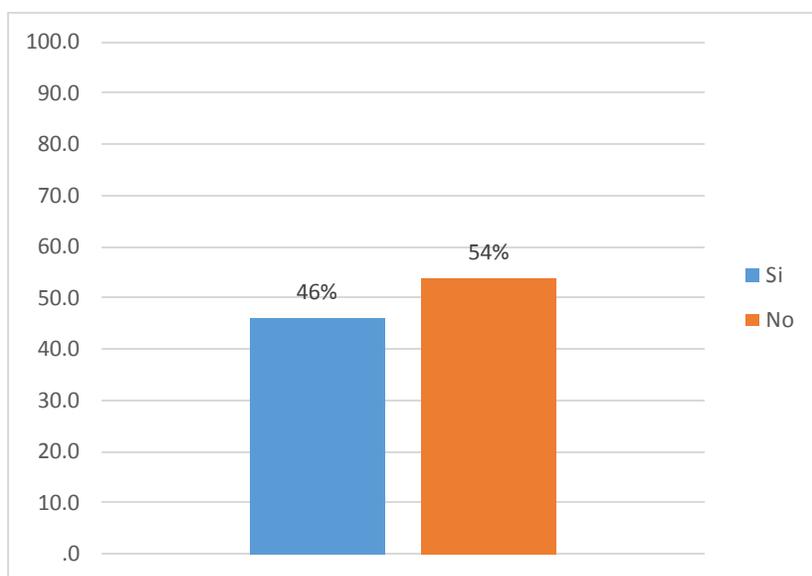


Gráfico 6

Inicio de la vida sexual de los Estudiantes IV año A Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto al inicio de la vida Sexual de estos adolescentes se puede decir que el 46 % (15) ya dieron inicio a su vida sexual y un 54 % (18) de ellos no lo han hecho, lo cual podemos observar en la gráfica 6. Se puede decir que en su gran mayoría los estudiantes evaluados no han comenzado su vida sexual aun.

Vida sexual activa: Cualquier forma de relación sexual, cuando una persona practica cualquier forma de relación sexual, ha iniciado su vida sexual, la penetración es solo una

forma más. La actividad sexual comienza de manera escalonada con otros tipos de relaciones sexuales. (Mendoza, 2012).

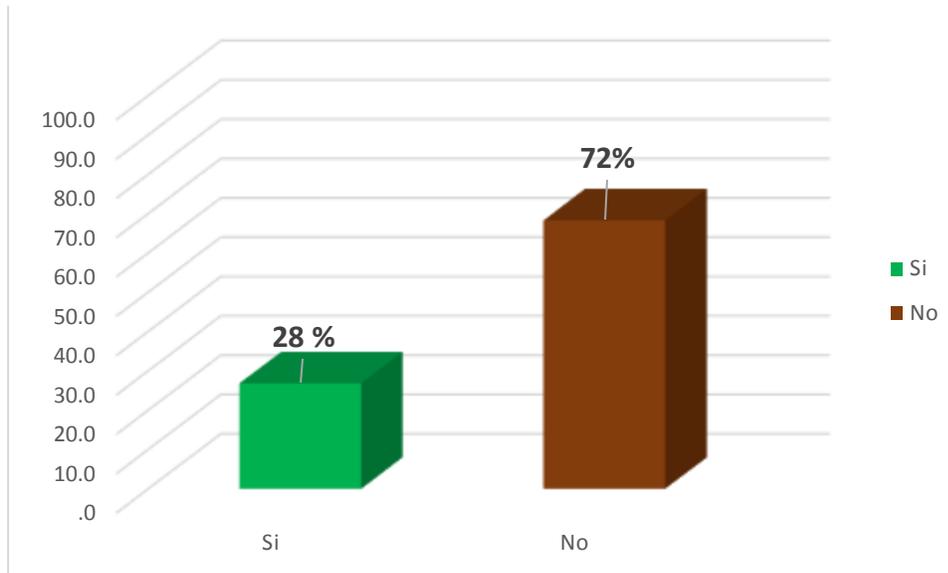


Gráfico 7

Estudiantes con vida sexual Activa del IV año Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

La gráfica 7 nos refleja quienes de ellos tiene una vida sexual activa, en comparación a los datos arrojados por la gráfica # 6, se observar que los 18 estudiantes que iniciaron su vida sexual solo 9 (28%) de ellos tienen una vida sexual activa actualmente, es decir que el resto de estudiantes (4) se unen al 72 % (24) de estudiantes no tiene una vida sexual activa.

Cabe destacar que algunos estudiantes dieron inicio a su vida sexual, pero no se estabilizó con su pareja o solo tuvieron relaciones sexuales por experimentar alguna sensación. Tras la primera relación sexual el joven está más propenso a tener mayor número de parejas sexuales multiplican de esa manera los riesgos de embarazos y enfermedades de trasmisión sexual, por eso es recomendado el uso de métodos de planificación para aquellos jóvenes que después de haber iniciado su vida sexual continúan con una vida sexual activa, además que estos tengan conocimientos e

información acerca de la salud sexual y las consecuencias que conlleva llevar una vida promiscua desde temprana edad.

Sin duda es un fenómeno en alza, que se hace más notorio aún a través de los medios de comunicación y de las nuevas formas de expresión de los adolescentes, que dan cuenta de la precoz erotización.

Si bien la comunidad adolescente sexualmente activa le preocupa la prevención del embarazo, no evidencia en sus conductas el mismo cuidado por evitar el contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual. De hecho muchos de ellos están desinformados del tema y actúan de manera impulsiva sin medir consecuencias, ni inmediatas ni futuras. Señala la doctora Claudia Zajer, Gineco-obstetra del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad Católica y con experiencia clínica con pacientes adolescentes “El inicio sexual antes de tiempo, sin madurez mental y afectivas completas, tiene como riesgos, además del embarazo y de las ETS, la aparición de disfunciones sexuales debido a las circunstancias en que se viven las relaciones sexuales y la separación entre genitalidad y afectividad, enfrentándose la mayoría de las veces a una sexualidad incompleta”. Las relaciones por curiosidad o por quedar bien con alguien en su mayoría son frustrante al final y el adolescente se puede arrepentir del acto, esto perjudica la parte psicosocial del individuo.

Las nuevas generaciones se comportan de manera tan impulsiva y sin medir consecuencias en el ámbito sexual, la psiquiatra Ximena Fuentes de la Universidad Católica lo explica. “La actual generación de adolescentes tiene acceso a múltiples fuentes de información sobre sexualidad como sus grupos de pares, los medios de comunicación de masas e Internet- que muestran una sexualidad desligada del afecto y sin consecuencias. Además influye en estas conductas la dificultad de los adultos, los padres, para hablar del tema con sinceridad y seriedad con sus hijos expresándoles sus opiniones, temores y expectativas en relación a su desarrollo sexual”, aun así no toman consejos, actúan por el instinto del momento, por complacer a otros y a veces hasta por salir del paso, creyendo que saldrán de algún apuro y es lo contrario, atormentan su existencia ante la sociedad.

II Conocimiento que tienen los Adolescentes de la Higiene General y Salud Sexual

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)

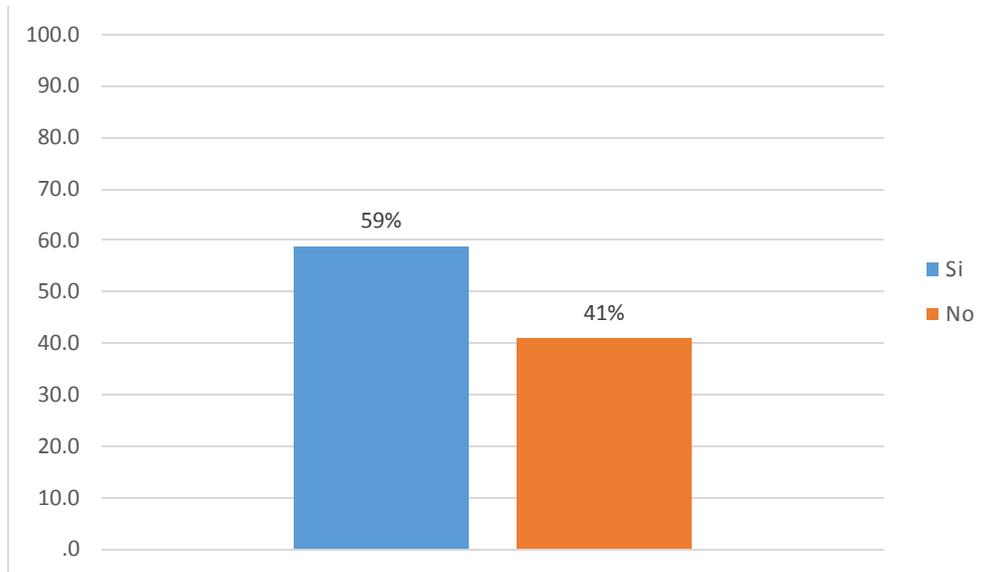


Gráfico 8

Conocimientos previos de los Estudiantes sobre la salud sexual

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto al conocimiento de la salud sexual, gran parte de los estudiantes conoce este concepto ya que el 59 % (20) tienen conocimiento previos de salud sexual, un 41 % (13) no tiene conocimiento de este concepto.

Los adolescentes presentan conocimientos en niveles altos, más éste conocimiento no es suficiente para impedir que inicien su vida sexual tempranamente, o estén exentos de contagiarse de alguna enfermedad de transmisión sexual. Ya que estos conocimientos no lo han adquiridos de fuentes confiables como sus padres o maestros. Sino de sus compañeros de clases.

El Papa Francisco en sus catequesis durante el sínodo de la familia nos dice: *“La sexualidad, por tanto, es una dimensión constitutiva de la persona humana, que es un ser esencialmente interpersonal y constitutivamente relacional. Dios es relación de tres personas llenas de amor, relación total. Los hombres somos llamados a vivir en relación con los demás”*.

La sexualidad es una de las más grandes obras de Dios. Por medio de la misma se produce la procreación, la conservación y reproducción de la especie; sin embargo, cuando se descontrola, y se sale de los límites marcados por el Creador, se convierte en una pasión brutal, que al igual que una creciente de agua cuando se sale de su cauce, lo arrasa todo, y pasa a convertirse en un arma destructiva para la vida física y moral del hombre.

Persona: individuo de la especie humana hombre o mujer, cuyo nombre se ignora o se omite (Garríz, 2014)

La adolescencia resulta una etapa decisiva en la formación del individuo para hacerse adulto. Chicas y chicos afrontan esta etapa como un proceso complejo que, como se ha señalado antes, abre la toma de decisiones que afectarán su desarrollo y bienestar. Como período de tránsito de la infancia hacia la adultez, la adolescencia se constituye en una etapa puente o “bisagra”, en la que se abandonan comportamientos y actitudes infantiles para encaminarse a la consolidación de la identidad de un individuo joven.

En ese período, una esfera enormemente novedosa para los individuos es el paulatino descubrimiento de su sexualidad. En este proceso de cambios físicos y psicológicos, que traen aparejadas nuevas sensaciones y experiencias reveladoras de un ser sexual, el adolescente comienza a darse cuenta que va dejando atrás el cuerpo infantil para reconocerse como sujeto de vivencias novedosas en la búsqueda de placer. La sexualidad constituye para el adolescente uno de los temas de preocupación en este período de cambios vertiginosos. El adolescente encuentra que sus inquietudes acerca de la sexualidad se plantean en un escenario plagado de cuestiones complejas. De una parte, el mundo adulto suele otorgar libertades a los jóvenes y, hasta cierto punto, aparece respetuoso de la autonomía de ellos en la toma de decisiones pero, de otra parte,

los adolescentes perciben y viven cotidianamente los temores paternos respecto a las consecuencias de aquellas decisiones.

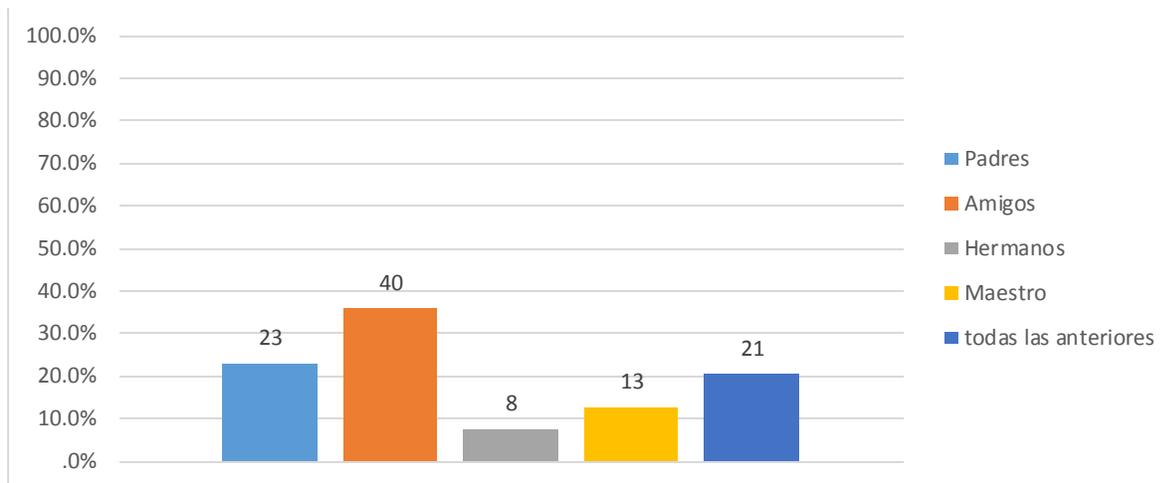


Gráfico 9

Personas con las cuales hablan acerca de salud sexual

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En la gráfica 9 refleja que el 40%(40) de los estudiantes recibe la información de salud sexual de parte de sus compañeros, el 23% (23) de sus padres, el 8%(8) de sus hermanos, el 13%(13) la reciben de sus maestros y un 21%(21) optaron por decidir por todas las opciones.

Los adolescentes prefieren hablar con sus amistades creyendo en la confidencialidad que estos, lo que no proporcionan las amistades es información segura debido que en la mayoría de los casos también son adolescentes inexpertos, lo correcto sería que hablaran de salud sexual con personas que con experiencia como los padres o maestros que los orienten adecuadamente y les proporcionen información segura.

En nuestra sociedad influye mucho la falta de comunicación entre padres e hijos, se habla de la sexualidad como un tabú del que no se puede hablar con los jóvenes y Los padres muchas veces no entienden que el sexo es natural, que es algo que te pide el cuerpo y que lo vas a hacer tarde o temprano.

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

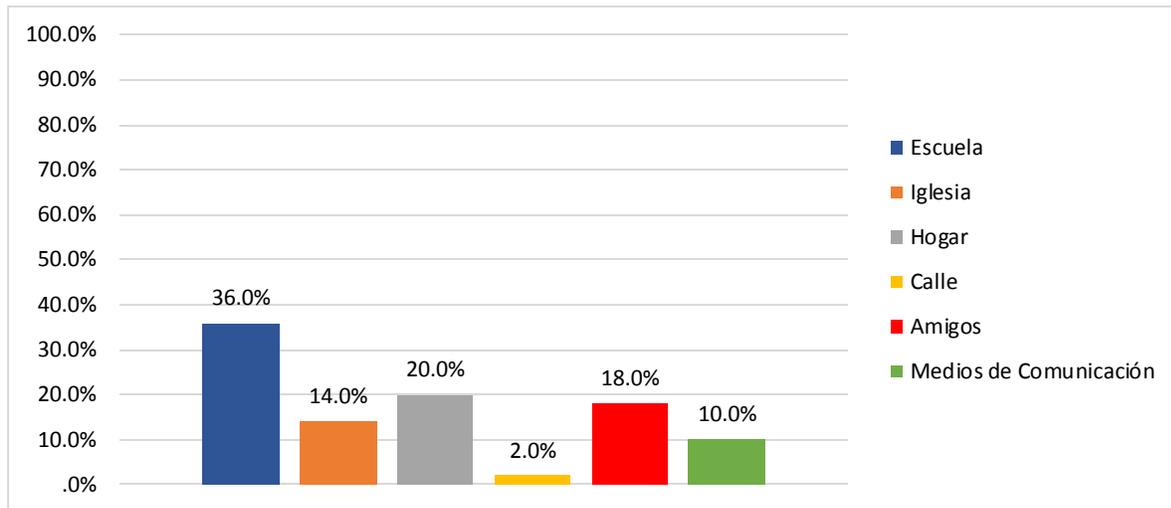


Gráfico 10

Fuentes de información acerca de salud sexual

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

La gráfica muestra que 17 adolescentes, el 36% recibe información sobre higiene en la escuela, 6 adolescente un 14% en el iglesia, 9 adolescentes, el 20% en el hogar, con personas de la calle un 2 % es decir 1 adolescentes y con los amigos un 18%(8) y el 10%(4) la reciben en los medios de Comunicación.

La educación que se recibe en las aulas de clases es limitada exclusivamente al ámbito corporal en ninguno de estos lugares se hace referencia a otros tipos de higiene, es en el hogar con los padres de familia con quienes se debería de hablar sobre la importancia y los beneficios de la higiene.

El comportamiento sexual de los adolescentes no sólo depende de la influencia de sus iguales sino de otros factores que cobran igual importancia. Por ejemplo, los cambios físicos, la erotización de la sociedad o los factores culturales y familiares.

A muchas instituciones les interesa, actualizar el conocimiento sobre el tema de la sexualidad y todo lo que a este rodea con los adolescentes, en Nicaragua al MINED, MINSA, a la parte judicial, también la iglesia, tomara cartas en el asunto para combatir las consecuencias de la práctica de manera involuntaria.

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 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 (Bunge, 2011).
- **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 (Bunge, 2011).
- **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 (Bunge, 2011).
- **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 (Bunge, 2011).

- **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 (Bunge, 2011).

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.

Características del Conocimiento Científico

Según Bunge 2011

- **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 cual son, independientemente de su valor emocional y de su modo de pensar y de sentir quien los observa.
- **Metódico:** Responde a una búsqueda intencionada, obedeciendo a un planteamiento donde se utilizan procedimientos metódicos con pretensión de validez.
- **Auto-Correctivo o Progresivo:** Es de esta forma porque mediante la confrontación de las conjeturas sobre un hecho con la realidad y el análisis del hecho en sí, que se ajustan y rechazan las conclusiones.
- **General:** Porque ubica los hechos singulares en puntas generales llamadas "Leyes".
- **Sistemático:** Ya que el conocimiento está constituido por ideas conectadas entre sí, que forman sistemas.

- **Acumulativo:** Ya que parte del conocimiento establecido previamente y sirve de base a otro. Es una actividad del hombre, mediante la cual pretende conocer en forma cada vez más completa para controlar, explicar y darle una orientación.

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

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

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

Características del conocimiento común (Bunge, 2011)

- **Superficial:** Aunque parte de los hechos el conocimiento se estructura con lo aparente, no tratar de buscar relación con los hechos.
- **Subjetivo:** La descripción y aplicación de los hechos depende del capricho y arbitrariedad de quien los observe.
- **Dogmático:** este sostiene en la aceptación táctica de actitudes corrientes o en nuestra propia suposición irreflexiva se apoya en creencias y supuestos no verificables o no verificados.
- **Estático:** Los procedimientos para lograr los conocimientos se basan en la tenacidad y el principio de autoridad, carecen de continuidad e impide la verificación de los hechos.
- **Particular:** Agota su esfera de validez en sí mismo, sin ubicar los hechos singulares es 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
(Bunge, 2011)

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).

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen excesivo caso al cepillo de dientes.

Y eso se une a que en esta etapa de su vida con todas las alteraciones hormonales de la pubertad llegan los olores fuertes, el exceso de grasa y el aumento de la sudoración.

Por todo ello es imprescindible inculcar durante los primeros años de la adolescencia unas buenas medidas de higiene. Cuando esas normas se aprenden temprano es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida. Además ayudaremos a nuestros hijos a ser disciplinados y a entender la importancia de la higiene para la salud.

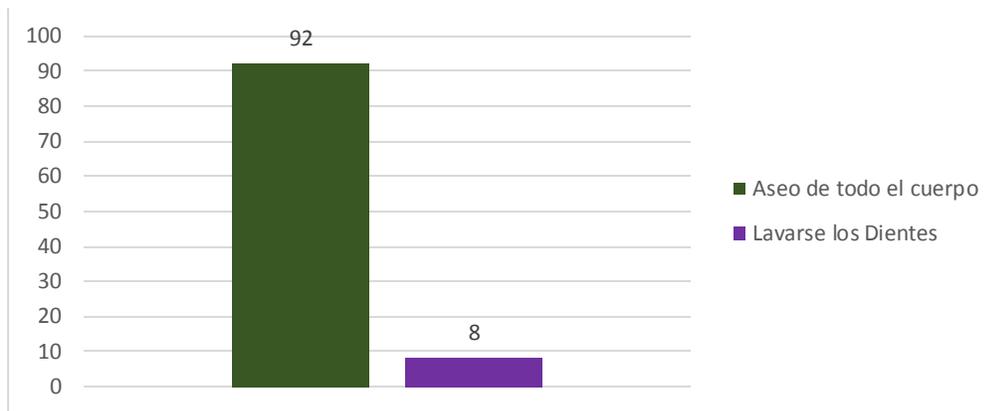


Gráfico 11

Conocimiento acerca de Higiene de los Estudiantes IV año A Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto al conocimiento de higiene la mayoría de los estudiantes opto por decir que la higiene es el aseo de todo el cuerpo lo cual lo vemos reflejado en la gráfica # 11, donde el 92 % eligió dicha respuesta, cabe destacar que el 8 % de los encuestado cree que la higiene únicamente es cepillarse los dientes.

Se puede decir que gran parte de los adolescentes sabe que la higiene no solo es el asearse determinada parte del cuerpo, sino que es el aseo general del cuerpo, debido a que cada parte es importante y cada parte necesita su debido cuidado e aseo.

La higiene es indispensable para todo el cuerpo. Hablar de higiene no solo supone hablar de agua y jabón, sino que va más allá; también significa hablar de hábitos saludables.

La higiene diaria es necesaria para todo el cuerpo, pero muy especialmente para los órganos sexuales, en la pubertad, los órganos sexuales empiezan a funcionar y a producir nuevas sustancias, semen en los hombres, y en las mujeres la menstruación y fluidos

vaginales, lo que significa preocuparse mucho por la higiene, las glándulas sudoríparas, también aumentan su función, entonces el aseo de todo el cuerpo se hace beneficioso.

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)

La higiene es una forma de estar sano. Para lograr una buena higiene, debemos prestar atención a los cambios corporales, olores y sudor. Ya que esto nos ayudara a eliminar los gérmenes que provocan mal olor en nuestros cuerpos. La mayor parte de los adolescentes se preocupan cuando sus cuerpos empiezan a cambiar porque hay nuevas formas y olores. Algunos adolescentes tienen: más grasa en la piel y el cabello, piel y cabello más seco, más pelos en el cuerpo (vello corporal), más sudor y nuevos olores, debido a todos estos cambios es de vital importancia que los adolescentes practiquen una buena higiene no solo en esta etapa de su vida si no a lo largo de ella.

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

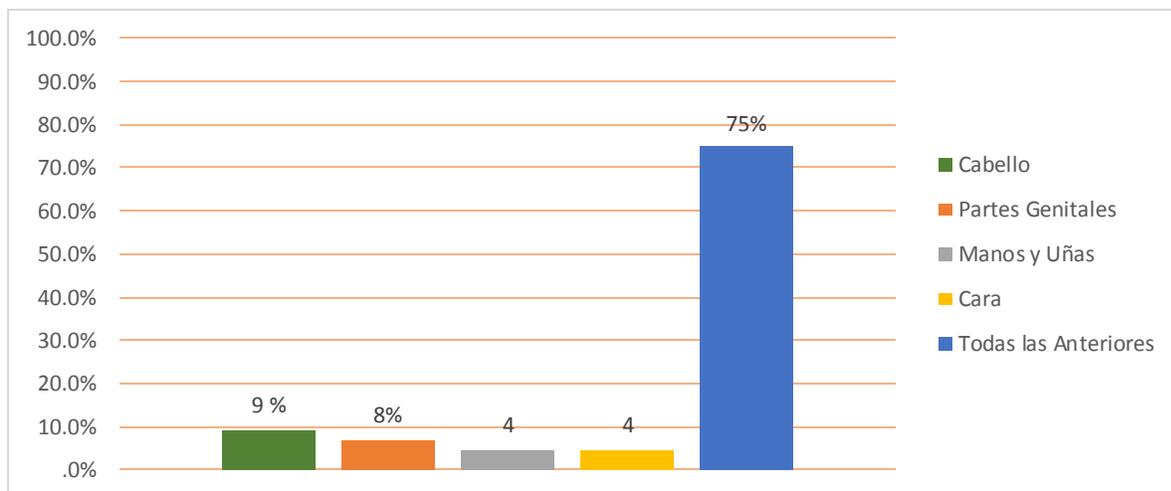


Gráfico 12

Parte del cuerpo que se hace más énfasis a la hora de bañarse

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto a la higiene personal, el 75% (33) dicentes opinan que al momento de bañarse se debe de hacer énfasis a todas las partes del cuerpo, además de áreas específicas como: la cabello 9% (4), un 8% (3) genitales, 4.%(2) manos, uñas y cara

Es importante bañarse diariamente haciendo énfasis en cada una de las partes del cuerpo, ya que todas son importantes y el aseo inadecuado de una ocasiona un desequilibrio en la higiene física.

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. 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. Además ayudaremos a nuestros hijos a ser disciplinados y a entender la importancia de la salud.

Por qué hay que cuidar la higiene: salud física. Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades. 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 y Salud estética. La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

Clasificación de los tipos de higiene:

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

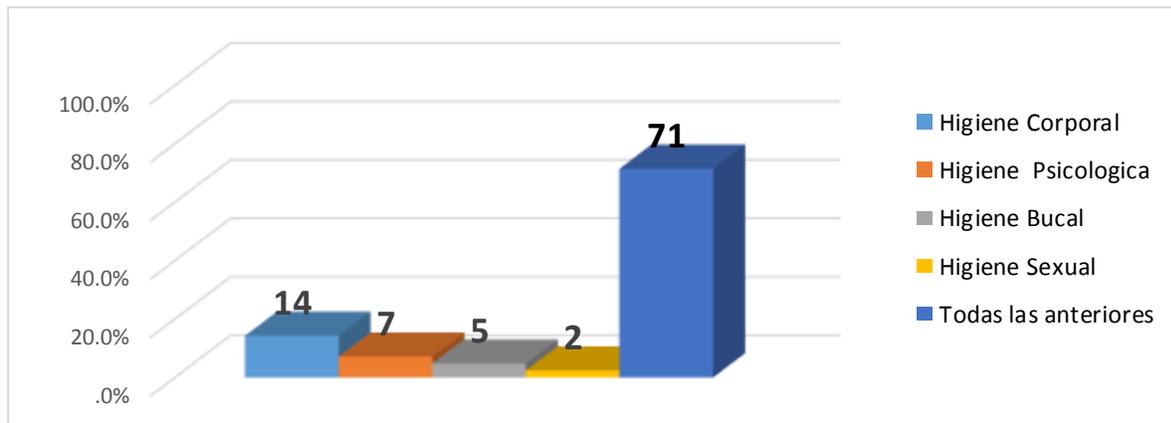


Gráfico 13

Importancia de los tipos de Higiene para los Estudiantes del IV año A Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto a los datos obtenidos en la gráfica 13, se puede decir que la mayoría de los estudiantes piensan que todos los tipos de higiene son importante, ya que el 71 % de ellos opto por esta opción, un 14 % dice que la higiene corporal, el 7 % la higiene psicológica, el 5 % higiene bucal y un 2% la sexual.

Cada tipo de Higiene es importante ya que si solo nos enfocamos en el aspecto corporal y descuidamos los otros aspectos (Psicológico, sexual y bucal), esto ocasionaría la contracción de algunas enfermedades como caries, infecciones, mal alientos, trastornos alimenticios, estrés entre otros, además seria como que una casa solo se limpiara la sala y el resto de la casa se deje sucia.

En el análisis anterior, se mencionó sobre los motivos de tener buena higiene.

- **Higiene física:**

De la aplicación de la higiene física se encarga del individuo y entre sus principales objetivos destacan el aseo personal y la limpieza del entorno. También incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo, en especial de la piel y sus anexos: los cabellos y las 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.

- **Higiene psicológica**

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

- **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. (MINSAs, 2013)

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

Tener una higiene dental correcta ayuda a reducir la pérdida de dientes haciendo más eficaz el proceso de masticación, disfrutar más del sabor de los alimentos, así como mejorar la apariencia personal, la salud y el bienestar general lo que dará como resultado un mejor desempeño social y personal.

Consecuencias de una mala higiene bucal

- ✓ **Alimentación inadecuada:** no se mastican bien los ingredientes y al elegir alimentos blandos y sin fibras existe una carencia de nutrientes.
- ✓ **Mala digestión:** al no masticar correctamente, el bolo alimenticio no se deglute adecuadamente.
- ✓ **Alteración fonética:** no existe una correcta pronunciación de las palabras.
- ✓ **Aislamiento social:** se siente vergüenza y miedo al rechazo.
- ✓ **Depresión:** una mala higiene bucal afecta la autoestima, lo cual a la larga produce depresión.
- ✓ **Presencia de caries y exceso de placas**

✓ **Halitosis**

(Benitez Alonzo, 2014)

- **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 (Marriott & Escobar, 2013)
- **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. (Jaramillo Flórez, 2008)
- **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. (Jaramillo Flórez, 2008)

Consecuencia de la mala higiene general:

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

La higiene personal incluye todas las rutinas diarias que ayudan a mantener tu cuerpo limpio. Esto incluye hábitos saludables regulares de cepillarte los dientes, lavarte el pelo, lavarte las manos, limpiar tu cuerpo con agua y jabón, usar desodorante cuando sea posible y mantener tu ropa limpia. Cuando las personas no aprenden estos hábitos, o los

omiten, pueden desarrollarse ciertas consecuencias que van desde problemas sociales a enfermedades potencialmente graves.

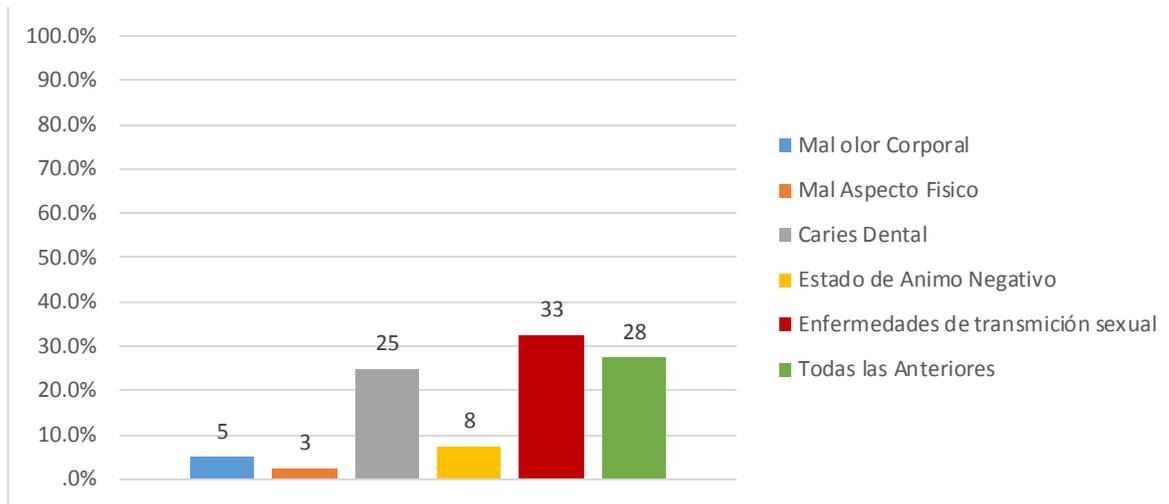


Gráfico 14

Consecuencias de no practicar una buena higiene de Estudiantes Colegio Rubén Darío

Fuente: Encuesta a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

En cuanto a la práctica de una mala higiene los estudiantes piensan que esto traería como consecuencias, las enfermedades de transmisión sexual representado en un 32 % (13), además de caries dental 25% (9), estados ánimos negativos 8% (3), mal olor corporal 5% (2), mal aspecto físico 3% (1) y un 28 % (11) que escogió todas las anteriores

Se puede decir que la mayoría de estos adolescentes tienen presente cuáles serían las consecuencias de no practicar una buena higiene y los riesgos que enfrentarían al hacer caso omiso de ellas.

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. (OMS, 2012)

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 (American Dental Asociación, 2013).

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)

Actitudes de la salud sexual

Concepto

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

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

Tipos de actitudes:

- **Actitud positiva:** La actitud positiva significa elegir pensar de forma constructiva, objetiva y sana. Asimismo, visualizar, anticipar lo mejor y aprender a pensar en lo bueno y lo agradable. Nuestros pensamientos son realmente poderosos. La importancia que ejerce ser optimistas en la vida refleja siempre el estado de nuestra vida interior, nuestra filosofía y de nuestra perspectiva. (Karelia, 2007)
- **Actitud neutral:** actitud o situación de la persona que no se inclina a favor de ninguna de las partes enfrentadas en conflictos de intereses (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

- **Actitud negativa:** Siempre encuentra defectos a todo lo que se hace o propone. Absolutamente todas las actividades o labores que efectúan o plantean, se encuentran (según esta actitud) rociados de desperfectos.(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)
- **Actitud emotiva:** se produce cuando las personas en cuestión, conocen de una manera más personal al individuo, por esto su trato es afectuoso, rozando la franja emocional de ambos.

El afecto, el cariño, el enamoramiento, son emociones más fuertes y más íntimas o particulares, que se hallan ensambladas a una condición de generosidad. (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

- **Actitud integradora:** con ésta se pretende conseguir la unión de las personas, a través de la comunicación que se origina entre individuos, buscando con esto, concebir su universo íntimo y su bien(Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)
- **Actitud reactiva:** Persona que hace sus actividades lo mejor que sabe pero que espera que le proporcionen las instrucciones precisas. Poca capacidad de iniciativa y que cuya máxima aspiración es la de ser útil y limitarse a cumplir con su cometido.(Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)

- **Actitud pasiva:** dentro de un grupo es fácil de identificar, siempre prefiere pasar desapercibida, sin realizar ningún tipo de esfuerzo que signifique alcanzar algún fin.(Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007)
- **Actitud colaboradora:** se le conoce como una persona que siempre se encuentra motivada y dispuesta a ayudar, en lo que sea necesario para conseguir la conclusión de sus objetivos, desde el primer momento que se le presente. Se la observa en un plano más alejado, siempre detrás de un empleado principal, en un plano de tipo secundario.(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 afectivo comprende nuestras emociones positivas y lo negativas acerca de algo; es decir, lo que sentimos acerca de ello.

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

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

Características de las actitudes:

Entre las principales características de las actitudes tenemos:

a) son aprendidas ya que se forman a través de la experiencia y representan cambios potenciales en nuestro comportamiento, por lo tanto no son innatas.

b) son dinámicas porque cumplen un papel importante motivacional vinculado al sujeto con los objetos de la realidad.

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

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

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

Consecuencias de las actitudes

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

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 Nº 538-2009/OMS del 14 de agosto del 2009, ha modificado dicho rango de edades que ahora fluctúa entre los 12 a 17 años, 11 meses y 29 días.

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

Salud sexual

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

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

Durante la adolescencia es de vital importancia el conocimiento de este término ya que además de los cambios que se sufren durante esta etapa el joven empieza a experimentar emociones que lo pueden llevar a tomar alguna mala decisión, en lo cual es necesario la incorporación de este conocimiento de cómo poder cuidar su salud sexual y reproductiva.

a. 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.

Matriz para analizar las actitudes de los estudiantes de higiene y salud sexual

N°	pregunta	De acuerdo	indeciso	desacuerdo
----	----------	------------	----------	------------

1)	La actitud positiva es la que le hace pensar de una forma constructiva, objetiva y sana en el momento de hacer algo. Otras actitudes no marcadas son: Neutral. Negativa. Interesada Desinteresada Manipuladora.	74% (29)	18% (7)	8% (3)
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.	77% (30)	12% (5)	4% (4)
3)	La sexualidad es tener relaciones amorosas, sentimentales o sexuales solo cuando lo deseas	49% (19)	18% (7)	33% (13)
4)	La actitud es la manera de comportarse u obrar de una persona ante cierto hecho o situación	54% (21)	36% (14)	10% (4)
5)	Las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorables hacia algo de cada persona	59% (23)	31% (12)	10% (4)
6)	Las actitudes las integra las opiniones creencias, sentimientos y la conducta del ser humano.	80% (31)	10% (4)	10% (4)
7)	Crees que la sociedad influye en tú forma de actuar.	54% (28)	28% (6)	18% (5)
8)	La actitud que tu tomas ante la salud sexual tiene que ver con el factor económico	46% (21)	26% (11)	28% (7)
9)	Tu actitud ante la sexualidad tiene que ver con las creencias, valores y costumbres familiares	56% (18)	23% (10)	21% (11)

10)	Las relaciones sexuales, sentimentales y amorosa son seguras en la etapa de la adolescencia	26% (8)	31% (9)	44% (22)
11)	Crees que las consecuencias de las actitudes ante la salud sexual son los embarazos o enfermedades de transmisión sexual a temprana edad	72% (28)	18% (7)	10% (4)

Título: Matriz para analizar las actitudes de los estudiantes de higiene y salud sexual

Fuente: Encuestas a estudiantes del IV año A del turno Sabatino del Colegio Público Rubén Darío de Matagalpa

Para resultado y análisis se toma en cuenta el dato sobresaliente siendo negativo y positivo con respecto a actitud.

La escala arroja los siguientes resultados, el 80 %(31) de los estudiantes, piensas que las actitudes integran las creencias, opiniones, sentimientos y la conductas del ser humano. Se puede decir que las actitudes van ligadas con el entorno emocional de la persona, debido a que ellos piensan que si uno crece en un entorno negativo lleno de antivalores es lo que va a reflejar el ser humano en su vida cotidiana, por ejemplo si una persona creció en un lugar donde nunca practicaron ningún tipo de higiene las personas crecen con la noción, de que la higiene no es necesaria y si en sus vida nunca se habló de la salud sexual ellos van ir por allí teniendo relaciones sexuales sin algún tipo de medida que los puede llevar a contraer alguna enfermedad de transmisión sexual. En cuanto a las otras dos categorías la minoría opto por ellas ya que solo el 10 %(4) de los encuestados las escogió.

En cuanto a la aseveración # 2, el 77 %(30) de los dicentes piensa que la sexualidad es un aspecto de la vida del ser humano y por ende no lo tenemos que dejar como un tema aislado del entorno social, ya que de ella depende del goce de una vida sexual plena y segura, porque si desconocemos de ello, las consecuencias pueden ser lamentables, ya

que además de perjudicar nuestra salud, también perjudicaremos nuestro entorno social y emocional. En cuanto a las otras categorías evaluadas el 12 % (5) está indeciso y un 4 % (4) está en desacuerdo de esta aseveración.

En el ítem # 1, se asevera que la actitud positiva es la que hace pensar de una forma constructiva, objetiva y sana al momento de realizar algo. Teniendo presente que el 74% (29) de ellos están de acuerdo, ya que actuar positivamente nos ayuda a realizar acciones que contribuyen a llevar una mejor vida, además de tener una valoración objetiva a temas que en su mayoría son tachados por la sociedad. El cuanto a las personas indecisas a la aseveración solamente fue el 18%(7) y las en desacuerdo únicamente el 8% (3).

En cuanto al ítem 11 que hablan sobre las consecuencias de estas malas actitudes, la mayoría cree que estas son los embarazos y enfermedades de transmisión sexual a temprana edad ya que el 72%(28) apoyan esta aseveración ya única el 18%(7) están indeciso y el 10%(4) está en desacuerdo.

En la Afirmación #3 que nos dice: La sexualidad es tener relaciones amorosas, sentimentales o sexuales solo cuando lo deseas el 49% (19) de los estudiantes dijo estar de acuerdo, el 18% (7) en indeciso y 33% (13) esta desacuerdo.

En el cuarto ítem se define La actitud como la manera de comportarse u obrar de una persona ante cierto hecho o situación, los estudiantes dijeron estar de acuerdo ante este concepto ya el 54% (21) están de acuerdo el 36% (14) indeciso y 10% (4) en desacuerdo.

En la aseveración # 5 se nos dice: Las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorables hacia algo de cada persona; En el cual 59% (23) dijo estar de acuerdo el 31%(12) inseguro y 10% (4) en desacuerdo.

En el ítem 7 se nos habla de: que si Crees que la sociedad influye en tú forma de actuar, los estudiantes ante esta aseveración dicen estar de acuerdo ya que el 54% (28) apoyaban esta aseveración y 28% (6) estuvo indeciso y un 18% (5) en desacuerdo. Se puede decir que la sociedad influye mucho en el carácter de las personas ya que en la

convivencia de los individuos con otros, hace que este adopte algunas de sus características.

En la afirmación # 8 que se nos refiere a La actitud que se toma ante la salud sexual tiene que ver con el factor económico, en cuanto a esta aseveración los 46% (21) dicentes estuvieron de acuerdo, 26% (11) indeciso y el 28%(7) en desacuerdo. se puede decir que la mayoría de los estudiantes culpan a la situación económica del país, por los aptitudes erróneas que ellos toman ante la temática de salud sexual.

En base a la ítem # 9 se puede decir que la actitud que toman los estudiantes ante la sexualidad tiene que ver con las creencias, valores y costumbres que se les han enseñado en inculcado dentro del entorno familiares ya 56% (18) de ellos está de acuerdo y 23% (10) indeciso y un 21%(11) está en desacuerdo.

En cuanto ítem 10 que se refiere a que si las relaciones sexuales, sentimentales y amorosa son seguras en la etapa de la adolescencia, los estudiantes estuvieron en desacuerdo ante esta aseveración ya que 44% (22) de los estudiantes están en desacuerdo, 26% (8) están de acuerdo 31% indeciso.

En conclusión a estos datos arrojados por esta escala, los estudiantes están preparados para enfrentarse a las problemática que tenga que ver con su salud sexual, ya que en la mayoría de los ítems estuvieron de acuerdo.

Prácticas de la higiene en salud sexual.

Prácticas de higiene.

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

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen excesivo caso al cepillo de dientes.

Y eso se une a que en esta etapa de su vida con todas las alteraciones hormonales de la pubertad llegan los olores fuertes, el exceso de grasa y el aumento de la sudoración.

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

Es importante la higiene durante la adolescencia.

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

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

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

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

Maneras de conservar buenas prácticas de higiene en adolescentes.

La mejor recomendación es un baño diario como mínimo. La costumbre de tomar una ducha ya sea al levantarse o antes de irse a la cama es imprescindible para mantener el cuerpo limpio. Además, en cada caso habrá que añadir algún baño más en función de

las ocupaciones del adolescente. Por ejemplo, si el chico o la chica practican algún deporte tras el ejercicio también es recomendable tomar una ducha

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

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

Prácticas de higiene bucal.

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

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

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a

su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

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

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

- Cepílese en profundidad, usando cepillo de dientes y pasta dental, cepilla los dientes de arriba-abajo (encía-parte distal de los dientes y lengua) además use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes
- Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica
- Aseo total del cuerpo. (Colgate-Palmolive, 2012)

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

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos
- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental
- El mal aliento no es un problema constante

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

Cualquiera de estas infecciones indica un problema.

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

Prácticas de la Higiene alimentaria.

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

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

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

Estas son algunas recomendaciones:

- Comprobar la fecha de caducidad de los alimentos. Los que son perecederos (carnes, pescados, ciertos productos lácteos) deben estar refrigerados.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados en el frigorífico y proteger o cubrir los productos como carnes, pescados o los elaborados.
- Antes de preparar la comida, lavarse las manos. Evitar fumar, toser o mascar chicle sobre los alimentos.
- Usar siempre cubiertos, platos y fuentes limpias.
- Desechar los productos sospechosos por su color, olor o sabor.
- Lavar las frutas y verduras en abundante agua antes de consumirlas.
- No consumir huevos rotos.

- Cocinar los preparados elaborados con huevos (tortillas, revueltos, rebozados, etc.) hasta que el huevo cuaje. Extremar el cuidado en la elaboración y en la conservación o consumo inmediato de la mayonesa casera.
- No beber agua de fuentes o manantiales no controlados.

Prácticas de la Higiene corporal.

“La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y el cuidado del cuerpo humano. Es el conjunto de cuidados, que tiene por objeto la conservación de todas las funciones del organismo y el incremento de la salud”. (Vázquez, 2012).

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

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

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

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

Sobre los baños fijemos este concepto:

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

Aseo parcial del cuerpo

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

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

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

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

Lo expuesto permite dividir la higiene de la cabeza en:

Higiene del cabello: el cuero cabelludo y los cabellos que se implantan en él, exigen una higiene prolija. Sobre todo en los niños para evitar que se instalen parásitos, como por ejemplo los de la pediculosis. (Jaramillo Flórez, 2008)

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

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

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

Es importante recordar el uso individual de peine y cepillo.

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

El aseo de la cara se complementa con el rasurado de la barba. El rasurado se hará personalmente, y evitando los posibles contagios o afecciones de la piel. (Jaramillo Flórez, 2008)

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

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

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

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

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

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

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

Toda otra dificultad debe ser consultada con el médico.

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

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

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

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

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

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

Manos y pies

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

Descanso

Una higiene del sueño deficiente constituye un problema ampliamente extendido en los Estados Unidos, de acuerdo con el University of Maryland Medical Center. Establecer una hora determinada para dormir y para despertar puede ayudar a mejorar la higiene del sueño. Resistir la urgencia de dormir la siesta, o hacerlo de manera breve, además

de evitar el alcohol y la cafeína un mínimo de cuatro horas antes de ir a descansar puede promover una mejor calidad en el sueño.

Higiene alimentaria

Este concepto integra todas las prácticas que deben utilizarse al entrar en contacto con los alimentos. Los alimentos son fuentes de enfermedades y a su vez un buen lugar donde se reproduzcan varios tipos de bacterias que pueden tener diversos tipos de consecuencia sobre las personas. Un ejemplo común son las intoxicaciones algunas recomendaciones son hervir las verduras, cocinar las carnes, no dejar envases abiertos o a los productos alimenticios. (Espinasas, 1988)

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

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

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

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

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

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

Entre otras cosas que se deben tener en cuenta son:

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

4.- Cambiar de ropa interior cuando esté húmeda.

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

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

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

Prácticas de Higiene del aparato sexual masculino

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

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

- Lavar el pene, escroto, inglés y ano una vez al día durante el baño, es suficiente para mantener la zona genital masculina limpia. Se debe dar un trato especial a la cabeza del pene, en hombres que no estén circuncidados. Jale suavemente el prepucio y limpie el pene con agua y jabón, así como el interior del prepucio. Posteriormente enjuague y vuelva a colocarlo en su lugar. No se debe forzar la retracción del prepucio de ninguna manera

- Si ha mantenido relaciones sexuales con una mujer durante su menstruación, lave sus genitales luego del acto, ya que la sangre es un medio favorable para el crecimiento de microbios. Es recomendable lavar el pene después de mantener relaciones sexuales,

para evitar la formación de bacterias, hayas usado condón o no y para evitar olores desagradables, aunque no tiene que ser inmediatamente después del sexo.

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

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

Prácticas de la Higiene hogareña.

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

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

Importancia de la higiene hogareña

Los gérmenes pueden desarrollarse en diferentes lugares y condiciones, pero hay ciertas situaciones que hacen más propicia su localización y transmisión. Suelen desarrollarse

en el medio ambiente en condiciones de temperatura normales, y el agua y el aire son sus ámbitos preferentes para crecer y propagarse.

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

Importancia de la limpieza en la cocina

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

La cocina es una habitación en la que conviven un conjunto de elementos potencialmente peligrosos, como zonas húmedas (el fregadero y el 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 pero no es práctica ni, en la mayoría de los casos, deseable. Una relación monógama con una persona de la que se sabe que no ha contraído ninguna ETS es, probablemente, la medida preventiva más

aceptable que se puede tomar en la sociedad actual. Conocer a su pareja. Antes de tener una relación sexual con una pareja nueva es prudente resguardarse de la presencia de ETS, especialmente VIH y hepatitis B.

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

Otras medidas

- Conozca a su pareja

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

En la actualidad las prácticas sexuales seguras entre adolescentes implican:

- Magreo: abrazos, besos, caricias, masajes sin penetración.
- Masturbación mutua sin poner en contacto los fluidos corporales (fluidos vaginales, semen, sangre) con las mucosas (genital, ano, boca) de la otra persona.
- Uso de juguetes sexuales sin intercambiar el mismo juguete con otra persona e intercambio de juguetes sexuales cubiertos con un preservativo distinto para cada persona.
- Prácticas sexuales no convencionales: Fetichismo sexual, el que no incluyan contacto con los fluidos corporales de la(s) pareja(s).
- Las prácticas con barrera, que puede romperse o no usarse correctamente, permitiendo así el contacto con fluidos de la(s) pareja(s), no ofrecen la misma garantía que las anteriores:

- Abstinencia es la más segura comprobada.
- Relaciones con uso de preservativo.

Métodos de protección.

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

Pastilla anticonceptiva

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

Ventajas del uso de píldoras anticonceptivas.

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

Desventajas de las píldoras anticonceptivas.

- Se puede olvidar tomarlas todos los días.
- Puede haber disminución de la efectividad por interacción con otros medicamentos.

- Para las jóvenes puede ser un método no discreto.
- No te protege de infecciones de transmisión sexual ni del VIH/sida. Recuerda, lo único que te protege, es el uso correcto y consistente del condón.

Inyecciones anticonceptivas

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

Ventajas del método inyectado

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

Desventajas de la inyección para planificar

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

Prácticas sexuales riesgosas en los adolescentes.

Conductas sexuales en la adolescencia

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

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

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

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

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

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

Entre otras prácticas están:

*Relaciones sexuales sin condón.

*tener varias parejas sexuales.

*abuso de alcohol y drogas

*practicar sexo servicio.

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

*Coito vaginal sin preservativo.

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

El 19,5% de los adolescentes con edades entre 13 y 18 años declaran haber tenido relaciones sexuales alguna vez. De este grupo, el 26,7% confirmó no haber estado totalmente de acuerdo, y menos de la mitad usó un preservativo.

Las principales razones para la iniciación de la vida sexual confirman, según los investigadores, la naturaleza imprevista de la experiencia: “sentir un impulso físico” “dejarme llevar”, “curiosidad”. Así lo muestra la gráfica

Tener la primera relación sexual por amor fue el motivo más importante sólo para el 15,4 % de los varones y el 36% de las mujeres. Asimismo, se observan causas vinculadas a la presión y estímulos del entorno (principalmente en varones), que deben ser advertidas por padres y educadores: “no querer ser diferente”, “consecuencia de imágenes”, “pensar que mi pareja me dejaría”, “no saber decir no”, “haber consumido drogas o alcohol”.

Quienes no usaron un preservativo (48,5%) lo hicieron principalmente porque la relación sexual fue inesperada, y no por carecer de información o porque le resultó difícil obtener uno.

Esperan encontrar un “amor para siempre”

Chicos (66,2%) y chicas (72%) creen que el amor para siempre es posible. De hecho, aquellos adolescentes que a la fecha no habían tenido relaciones sexuales, refirieron como principal razón preferir “esperar hasta conocer a la persona con la que compartiré mi vida”. Confundidos por el “sexo seguro”

A pesar de su anhelo de entablar una relación fiel y duradera, los adolescentes corren el riesgo de iniciar precozmente su vida sexual, influidos por las campañas que pregonan el “sexo seguro”.

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 (Marriott & Escobar, 2013)

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.
- respeta los derechos de los demás.
- Busca información nueva que le pe
 - 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 trata de 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, entendiéndola a ésta como proceso de producción de significados que apunta a la indagación e interpretación de fenómenos ocultos a la observación de sentido común. Además, se caracteriza por trabajar con instrumentos de análisis que no buscan informar sobre la extensión de los fenómenos (cantidad de fenómenos), sino más bien

interpretarlos en profundidad y detalle, para dar cuenta de comportamientos sociales y prácticas cotidianas.

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

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

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

Exploración y descubrimiento:

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

Contexto y profundidad:

Estas dos dimensiones son centrales para comprender el trasfondo que existe detrás de las actitudes de la gente. Los grupos focales llegan a estas dimensiones a través de impulsar en los participantes el deseo de investigar las modalidades y formas mediante las cuales ellos son, al mismo tiempo, semejantes y diferentes unos a otros.

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

Interpretación:

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

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

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

Los grupos focales se utilizan para:

- Conocer conductas y actitudes sociales, lo que ayuda a relevar información sobre una temática.
- Obtener mayor cantidad y variedad de respuestas que pueden enriquecer la información respecto de un tema.

- Enfocar mejor una investigación o ubicar más fácilmente un producto.
- Obtener ideas para desarrollar estudios ulteriores.

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

Ventajas:

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

Desventajas:

- Los resultados no pueden trabajarse estadísticamente, puesto que los entrevistados no son representativos de la población total.
- Los participantes pueden sentirse incómodos al discutir en grupo temas íntimos.
- El que tiene mayor facilidad de palabra puede dominar la discusión grupal.

- Los participantes tienden a estar de acuerdo, a coincidir con los demás integrantes del grupo, en lugar de expresar opiniones de la minoría.
- Pensamos que la calidad de la información relevada mediante esta técnica depende, en gran parte, del trabajo realizado por los facilitadores. Al respecto, Susan Scrimshaw y Elena Hurtado (5) nos proporcionan algunas recomendaciones y técnicas que ayudan a obtener mejores datos durante la realización de las entrevistas. Las mismas son:

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

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

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

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

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

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

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

Matriz para evaluar las prácticas de higiene y salud sexual en un grupo focal de 6 estudiantes del colegio Público Rubén Darío del 4to año "A" del turno Sabatino.

Estudiante	¿sabes que es La sexualidad?	¿ has iniciado Relaciones Coitales? ¿Porque?	¿A qué edad fue tu primera Relación Coital?	¿Qué te motivo a tener Sexo?	¿Cuántas parejas sexuales has tenido desde Entonces?	¿Sabes qué consecuencias te puede traer las prácticas sexuales riesgosas?
Estudiante n° 1 Masculino Edad: 18 años	Si	Si, por que fue la prueba de amor que le di a mi novio	16 años	Sentir que se sentía y como era esa experiencia	1	Si, embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual
Estudiante n° 2 Masculino Edad: 19 años	si	Sí, porque era el único de mi grupo de amigo que no había tenido relaciones sexuales	17 años	Encajar en un grupo social	5	Sí, contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazar a la jaña
Estudiante n° 3 Masculino Edad: 15	Si	No, porque soy de la religión evangélica y ahí se nos				Sí, los embarazos y enfermedades de trasmisión sexual y el abandono escolar

		inculca que no debemos fornicar				
Estudiante nº 4 Femenino Edad: 18 años	Si	No, porque siento que no estoy preparada para ese momento .				Si, la deserción escolar , un embarazo no deseado y la transmisión de enfermedades
Estudiante nº 5 Masculino Edad: 17	Si	Si, ya que es algo normal y algún día tiene que suceder	15	Ver película eróticas y me dio curiosidad de experimentar	3	Si, por eso yo no me arriesgo a tener sexo todavía, y el día que lo haga seleccionare a la persona adecuada
Estudiante nº 6 Femenino Edad: 16	Si	No, porque pienso que hay que llegar virgen al matrimonio				Si, por eso creo que no hay que ser aventado de tener sexo con cualquiera porque te puede contagiar de algo o te puede embarazar
	SI: 6	SI:3 NO:3	15-17 años	Diferentes razones	1-5 parejas	Si:6

Análisis del grupo focal: Evaluando la práctica de 6 estudiantes que conforman el grupo focal, 3 contestaron que tienen una vida sexual activa, por el contrario, 3 aún no han iniciado relaciones coitales, los estudiantes que ya iniciaron a tener sexo reflejan que lo hicieron porque es normal a su edad, otro porque era la prueba de amor para su novio y uno para darle gusto a sus amigos, todos tienen conocimiento de que existen consecuencias de practicar las relaciones sexuales riesgosas. Las dos adolescentes que no han tenido sexo refieren no estar preparadas física, emocional y psicológicamente, una de ellas señala que es porque su religión no se lo permite, por los valores, costumbres y creencias que les han inculcado. Todos tienen conocimientos acerca de lo que es la sexualidad, algunos actúan de manera más responsable que otros, tomando conciencia de las consecuencias que acarrea practicar una sexualidad de manera irresponsable. Algunos tienen una idea errónea pensando que solamente las servidoras sexuales pueden transmitirles alguna enfermedad que ponga en riesgo su salud.

Conclusiones

1. La caracterización demográfica de la población en estudio, en cuanto al sexo sobresale el femenino, con edades predominantes entre 15-19 años, la religión (evangélica), todos son del área urbana y en su mayoría, no trabaja por dedicarle tiempo a los estudios.
2. Se identificó que los adolescentes en estudio tienen un buen conocimiento sobre higiene y salud sexual, han escuchado del tema, tienen una percepción de los tipos de higiene que existen, además pocos han iniciado su vida sexual.
3. Según la escala Likert los jóvenes tienen una actitud adecuada en cuanto al conocimiento de los temas expuestos, ya que en las mayorías de las afirmaciones, ellos contestaron de una manera acertada.
4. Las prácticas fueron evaluadas por medio de un grupo focal el cual me indicó, que la mayoría de los adolescentes tienen una buena práctica de higiene y salud sexual.

Bibliografía

- A. Karelia (2007). *Diccionario de la Lengua Española*. Granada: S.L.
- López , G. (03 de Julio de 2014). Los Núcleos Educativos en el nuevo Modelo Curricular Nicaragüense. *El Nuevo Diario*, pág. 4.
- Benitez Alonzo, M. (23 de Mayo de 2014). *Belkia padres*. Obtenido de La higiene bucal en niños y adolescentes: <http://www.bekiapadres.com/articulos/higiene-bucal-ninos-adolescentes/>
- Bunge, M. (2011). *La investigación Científica, su Estrategia y su Filosofía*. Maracay venezuala: Tecnos.
- Guttmacher Institute. (21 de 11 de 2007). <http://www.guttmacher Institute.PDF>, pag 4.
- Jaramillo Flórez, J. D. (2008). *Algunos conceptos de Higiene*. Medellín: ICONOFACTO.
- Marriott, N., & Escobar, J. (2013). *Principios de higiene alimentaria.4. ed.* Zaragoza: Acribia.
- slideshared*. Recuperado el abril de 2015, de <http://www.slidesharedtet/dyurolf/definicion-conocimiento>
- Argera, C. (2006). *actitudes adolescentes*. Madriz.
- Arrieta, C. y. (1996). *tabues entorno ala sexualidad-vivencia de la sexualidad*. Mexico: San Jose.
- Colgate-Palmolive. (2012). *buena practica de higiene bucal*. Obtenido de salud bucal: http://www.uy.terra.com/shared/saludbucal/colgate/boahigieneoral_boahigiene.html
- 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.
- Gurdian, C. A. (1935). *Actitudes mentales*. Paris.

- Harcourt, S. A. (2006). *Personalidad Adolescentes*. Palmyra.
- K. Francisco (1995). *investigacion del comportamiento*. Mexico: Nuevo Mar.
- 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](http://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm). Recuperado el 12 de Abril de 2015, de [http//bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm](http://bus.s/docurevista/hie/wo/47-3-09/hiev309htm)
- Malek-Colaboradores, I. M. (s.f.). *tu guia sexual*. Recuperado el 11 de 05 de 2015, de . <http://www.tuguiasexual.com/quienes-somos.html>
- Marenco, A. (2010). *Apuntes de Sexualidad Humana*. Managua, Nicaragua.
- Maruja, G. (2013). *Psicologia Sexual Adolescente*. Argentina: Publicaciones Adventure Works.
- Mendoza, L. A. (2012). revista chilena. *Revista chilena de obstetricia y ginecologia*.
- MINSA. (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. (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). *Psicologia General*. Mexico.
- Mora, M. J. (2000). *Enciclopedia de la Psicologia*. 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.flasses.net/boletines/salud_sexual_ops.pdf
- R. Valeria (1998). *guia practica higiene joven.* Cuba: la Habana.
- UNO, (2012). *Guia de evaluacion de destrezas basicas de enfermeria.* Managua.
- 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.

Anexos

Universidad Autónoma de Nicaragua, Managua
Facultada Regional Multidisciplinaria Matagalpa
Anexo N° 1: Encuesta a los Estudiantes



Estimado estudiante, solicitamos su cooperación en el llenado de este instrumento, estamos realizando un estudio en culminación de 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		nino____, Masculino_____.
3	Religión	
4	Procedencia	Urbana____, Rural_____
5	Empleo	Si___ no__

II. Conocimiento sobre higiene y salud sexual.

6. ¿Tiene conocimiento previo de salud sexual?

SI _____ No _____

7. ¿Con quién hablas de salud sexual?

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

8. ¿Dónde has recibido información sobre higiene?

- a) Escuela
- b) Iglesia
- c) Hogar
- d) Calle
- e) Amigos
- f) Medios de comunicación

9 Cree usted que higiene general es?

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

10 ¿**A la hora de bañarse donde haces énfasis?**

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

11 ¿**tipos de higiene más importantes?**

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

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

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

13¿**Has iniciado vida sexual?**

Si _____ **No** _____

14¿**Tiene usted vida sexul activa?**

Si _____ **No** _____

Anexo N° 2: Escala de Likert

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

	Preguntas	De Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Observación
1	La sexualidad es un aspecto de la vida de todos los seres humanos y está relacionada con la capacidad de sentir placer, nace con nosotros y se muere con nosotros e involucra aspectos físicos sentimentales y emocionales.				
2	La actitud positiva es la que te hace pensar de una forma constructiva, objetiva y sana en el momento de hacer algo				
3	La sexualidad es tener relaciones amorosas, sentimentales o sexuales solo cuando lo deseas.				
4	La actitud es manera de comportarse u obrar una persona ante cierto hecho o situación				
5	Las actitudes van relacionadas a las reacciones favorables o desfavorables hacia a algo de cada persona.				
6	Las actitudes las integran las opiniones, creencias, sentimientos y la conducta del ser humano				
7	Actitud neutral es la persona indecisa en la forma de actuar, pensar y opinar.				
8	La actitud negativa es la persona que siempre encuentra obstáculo a lo que se propone o quiere realizar				
9	Actitud interesada es el individuo que quiere llegar a un fin				

	determinado para lograr algo a beneficio propio				
10	Actitud desinteresada es el individuo que no se preocupa por lograr sus objetivos.				
11	Actitud manipuladora es el individuo que realiza su objetivo de forma conveniente para lograr una recompensa.				
12	Crees que la sociedad influya en tu forma de actuar.				
13	La actitud que tu tomas ante la salud sexual tiene que ver con el factor económico.				
14	Tu actitud ante la sexualidad tiene que ver con las creencias, valores y costumbres familiares.				
15	Las relaciones sexuales, sentimentales y amorosas son seguras en la etapa de la adolescencia.				
16	Crees que las consecuencias de las actitudes ante la salud sexual son los embarazos o enfermedades de transmisión 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 entonces?
6. ¿Sabes que consecuencias te puede traer las prácticas sexuales riesgosas