





## SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

La sexualidad es una parte importante del ser humano. El amor, el afecto y la intimidad sexual representan un papel importante en las relaciones saludables. Implica comunicación, placer, relación de una persona con otra en un sentido amplio, es una forma de comunicación humana porque encierra valores y actitudes que pueden mejorar su calidad de vida y la de su familia. También contribuye con un sentido del bienestar. Pero algunos trastornos pueden afectar la capacidad de los hombres y de las mujeres de tener relaciones sexuales o disfrutarlas.



Los factores que puede afectar la salud sexual incluyen:

Problemas de pareja

Estrés

Temor a un embarazo no deseado

Preocupaciones sobre la infertilidad

Enfermedades de transmisión sexual

Enfermedades crónicas como cáncer o enfermedades del corazón

Medicamentos que afectan el deseo sexual o el rendimiento





## Lograr la buena salud sexual te permite

---

- Tener relaciones saludables
- Planear los embarazos
- Prevenir las enfermedades
- Mejorar la calidad de vida

Por esto es esencial estar bien informado sobre todos los aspectos de la salud sexual y qué se necesita para tener una vida sexual satisfactoria. Del mismo modo es importante estar consciente de los factores que pueden complicar tu salud sexual. No dejes que la vergüenza te impida hablar con un profesional de salud sobre lo que te preocupa, o hacerle preguntas.





## Prevención de las infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual, son aquellas que generalmente se transmiten por contacto sexual. Puedes contraer una de estas infecciones si tienes relaciones sexuales sin protección con una persona que está infectada.

Muchas de estas infecciones de transmisión sexual no tienen síntomas. De hecho, muchas personas tienen alguna de estas infecciones sin saberlo.

Es por esto, que tienes que estar atento a la prevención de las infecciones de transmisión sexual. Si tienes relaciones sexuales, es importante tener solo una pareja, y hablar sobre tus planes de seguir teniendo relaciones exclusivamente con esta persona. Los métodos de anticoncepción de barrera, como los preservativos (condones), ayudan a reducir tu riesgo de contraer la mayoría de las infecciones de transmisión sexual.





## La salud sexual de las mujeres

---

La salud sexual es un aspecto importante de la salud femenina, ya sea que estés intentando prevenir un embarazo o infecciones de transmisión sexual, o que estés preocupada por una reducción del deseo sexual u otros problemas de salud sexual femenina.

Consulta y aprende a cómo lograr una relación sexual satisfactoria, y cómo protegerte de las infecciones de transmisión sexual.

Al envejecer, es importante saber cuáles son los cambios comunes en la salud sexual de las mujeres y cómo mantener una vida sexual saludable y así, puedas disfrutar a cualquier edad.





## La salud sexual de los hombres

---

La salud sexual es un aspecto importante de la salud masculina, ya sea que estés intentando prevenir un embarazo o infecciones de transmisión sexual, o que estés preocupado por la disfunción eréctil u otros problemas de salud sexual masculina.

Al envejecer, debes saber cuáles son los cambios comunes en la salud sexual de los hombres y cómo mantener una vida sexual saludable y así puedas disfrutar a cualquier edad.

El acceso a información clara y de calidad es lo que permite tomar decisiones libres e informadas, más en el plano de la vida sexual y reproductiva que es un ámbito importante en la vida. Todas las personas tienen el derecho de ejercer o no la sexualidad y vivirla en forma segura, sin riesgo de infecciones de transmisión sexual y en forma independiente de la reproducción.

La promoción de la salud sexual requiere de información y actitudes específicas, para evitar consecuencias no deseadas producto de la conducta sexual.





## Conductas de Vida Para la Salud Sexual

---

La transmisión o contagio de enfermedades sexuales, incluyendo la infección del VIH, pueden evitarse por medio de conductas preventivas individuales.

El ambiente social y cultural moldea la forma en que los individuos aprenden y expresan su sexualidad.

Los afectos se expresan a través de la comunicación, verbal o no verbal, la mejor expresión de nuestra interioridad es nuestra afectividad.

La sexualidad es parte de esta comunicación emocional, a lo largo de la vida expresamos de manera distinta nuestra sexualidad.

La sexualidad requiere de una concepción integral del ser humano, integrando lo biológico, psicológico, afectivo, social y valórico, afectando el desarrollo de la personalidad

Los hombres y las mujeres deben preocuparse por su salud sexual y reproductiva para asegurar el desarrollo y salud de sus futuros hijos. Toda persona tiene derecho a elegir libremente, sin coacción de ninguna clase y de acuerdo a sus creencias, los métodos de regulación de la fertilidad femenina o masculina que cuenten con la debida autorización y acceder efectivamente a ellos. Asimismo, toda persona tiene derecho a la confidencialidad y privacidad sobre sus opciones y conductas sexuales, así como sobre los métodos y terapias que elija para la regulación o planificación de su vida sexual.





## Conductas de Vida Para la Salud Sexual

---

- Usar la anticoncepción en forma efectiva para evitar el embarazo no deseado.
  - Prevenir el abuso sexual.
  - Actuar de manera consistente con los propios valores al tratar un embarazo no deseado.
  - Buscar cuidado prenatal tempranamente.
  - Evitar el contagio o transmisión de ETS incluyendo el VIH.
  - Practicar conductas de promoción de la salud, como exámenes regulares, la auto-examinación de mamas y testículos y la identificación temprana de problemas potenciales.







## Conductas de Vida Para la Salud Sexual

Los establecimientos asistenciales públicos de salud deben entregar información completa sobre todas las alternativas autorizadas en el país en materia de: métodos de anticoncepción, prevención de los embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y violencia sexual. Se trata de que las personas tengan la información suficiente para decidir sobre los métodos de regulación de la fertilidad y de prevenir embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual, la violencia sexual y sus consecuencias. Este derecho incluye recibir libremente, de acuerdo a las creencias o formación de cada persona, orientaciones para la vida afectiva y sexual.





## RECUERDA ESTOS CONSEJOS TE SERAN UTILES

### HABITOS SALUDABLES

La práctica correcta y continua de los **hábitos saludables** beneficia mucho a nuestra salud, alimenta nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida varios años más.

- 1** Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas.
- 2** Práctica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, mejorar la circulación sanguínea, relajar la mente y quemar calorías.
- 3** Sustener un ritmo de sueño saludable para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas del nuevo día.
- 4** Mantener unos hábitos higiénicos adecuados de aseo personal, vestido y calzado.
- 5** Disfrutar del tiempo libre de una forma eficiente y placentera.
- 6** Ejercitar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.
- 7** Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad, depresiones...
- 8** Una buena salud sexual es cardiosaludable y relaja nuestra mente.
- 9** Prevenir en lo posible accidentes domésticos, laborales y de tráfico.
- 10** Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas de abuso, medicamentos y tabaco que son perjudiciales para la salud.





**SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION CONTACTENOS  
AL FONONO 452419066**

**SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON SU  
SALUD Y LA DE SU FAMILIA**