



FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

Informe Clínica Salud Comunitaria



Integrantes:

Elizabeth Baeza Venegas.

Brisa Chescotta Sabariego.

Rayén Díaz Kubota.

Karín Fernández Flamm.

Tutora:

Alicia Carrasco Parra.

Fecha: 28/04/2023

Índice:

Programa Educativo	2
Información General	3
Introducción	3
Propósito	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
Contenidos Educativos	5
Metodología	5
Indicadores de evaluación	7
Consideraciones éticas	8
Conclusión grupal	8
Bibliografía	8
Intervención Feria Educativa	18
Anexo intervención feria educativa	20
Video Educativo	29
Reflexiones de la práctica	30
Recomendaciones/tips para el futuro	31

Programa Educativo *Pubertad y Adolescencia*

-Clínica de Salud Comunitaria I-



Información General

Tema	Pubertad y Adolescencia.
Comuna	Quinta Normal
Grupo Objetivo	Alumnos de 8° básico A
N° de Participantes	26
Lugar	Escuela Antumalal
N° de Sesiones	1
Fecha	18/04/2023
Horario	09:50-11:20 am
Responsable	Profesora Alicia Carrasco P.
Encargadas	Estudiantes de tercer año de Obstetricia y Puericultura de la Universidad de Chile: Elizabeth Baeza V., Brisa Chescotta, Rayén Díaz y Karín Fernández F.
Presupuesto	\$12.000

Introducción

“El término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta”.

“Adolescencia procede de la palabra latina “adolescere”, del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración. Es el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta. Se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad (aspecto puramente orgánico), terminando alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial”.^{1,2}

Ambas etapas están profundamente ligadas entre sí y no se puede vivenciar una sin vivenciar la otra.

Tal como su definición lo indica, la pubertad y adolescencia, son dos etapas marcadas por los cambios en todos los ámbitos de vida del ser humano, cambios que en muchas ocasiones pueden generar confusión y dudas en las personas jóvenes si es que no están preparadas para afrontarlos.

Es aquí donde radica la importancia de reforzar los conceptos en los estudiantes y ayudarlos a comprender la normalidad de la situación que atraviesan. Enseñar a los estudiantes es de vital

importancia para que ellos puedan sobrellevar esta etapa sintiéndose orgullosos del crecimiento personal que van teniendo a medida que pasan los años.

También es importante ahondar en hábitos saludables y buenos estilos de vida, ya que es en la adolescencia es donde se comienzan a establecer prácticas que a futuro podrían ser perjudiciales para la salud, como lo son: el tabaquismo, alcoholismo, conductas de riesgo como el no uso de condón, etc. Enseñar desde etapas tempranas buenas conductas de vida como la promoción de la buena alimentación y el ejercicio, nos lleva a mejores resultados en materia de salud, contando con usuarios más saludables y con menor cantidad de enfermedades crónicas. En base a esto, es necesario realizar intervenciones de salud en edades tempranas de crecimiento para ayudar a los pubertos y adolescentes a sobrellevar estas etapas cursadas mayormente por cambios de la manera correcta, entendiendo los cambios como una situación normal y necesaria que nos ayuda a formar a un ser humano que se sienta bien tanto físicamente como emocional y psicológicamente. Adicionalmente, establecer buenos hábitos saludables, les ayuda a los adolescentes a futuro para ser seres humanos más saludables y que logren sentirse mejor con ellos mismos.

Para determinar los objetivos a lograr en el presente programa educativo como parte de la intervención en salud, se realizó un diagnóstico (Anexo 1), consistente en una evaluación con dos ítems: En primer lugar, Verdadero y Falso y, en segundo lugar, Términos pareados; relacionados con la temática Pubertad y Adolescencia. Esto nos permitió evaluar el conocimiento previo de los estudiantes y establecer un punto de partida para trabajar con ellos.

Propósito

Favorecer el desarrollo personal de los adolescentes de manera integral, comprendiendo la pubertad y adolescencia como etapas complementarias que atraviesa el ser humano en un determinado periodo de su vida, durante el cual ocurren una serie de cambios que requieren del autoconocimiento para entenderlo como un suceso natural y necesario para el crecimiento personal a futuro.

Objetivo General

Al término del programa educativo, los estudiantes del curso 8 año “A” pertenecientes a la Escuela Básica Antumalal ubicada en la comuna Quinta Normal, serán capaces de analizar elementos específicos sobre los cambios biológicos, psicológicos y emocionales asociados a la adolescencia y pubertad.

Objetivos Específicos

Al término de la sesión los estudiantes serán capaces de:

1. Comparar los conceptos pubertad y adolescencia.
2. Reconocer los cambios que ocurren durante la pubertad a nivel biológico, psicológico y emocional.
3. Aplicar los conocimientos sobre el ciclo menstrual y sus fases, a situaciones de la vida cotidiana.
4. Reflexionar sobre la importancia de la adquisición de hábitos saludables en etapas tempranas de la vida.

Contenidos Educativos

- Conceptos de pubertad y adolescencia.
- Ciclo menstrual.
- Cambios físicos, psicológicos y emocionales.
- Hábitos saludables.

Metodología

➤ **Cronograma:**

Actividad	Nombre	Tiempo	Recursos
Bienvenida	“ Me presento “	4 minutos.	-
Formación de grupos	“Elige tu dulce “	4 minutos.	7 dulces de 4 clases distintas. 26 papeles de colores, 4 por cada color.
Caldeamiento	“ Toma tomate”	10 minutos.	-
Desarrollo de Contenidos	“Pasapalabra”	13 minutos.	Cartón piedra. Cartulinas (3 colores). Pegamento. Alfileres.
Desarrollo de Contenidos	“Análisis de Casos”	13 minutos.	Hoja impresa con cada caso.
Desarrollo de Contenidos	“Cambia todo cambia” + “Rompiendo estereotipos”	13 minutos.	Cartulina con cuerpo humano dibujado. Post-it. Lápices. Hoja.
Desarrollo de Contenidos	“Mímica de hábitos”	13 minutos.	Papeles con diversos hábitos. Bolsa.
Evaluación	Cuestionario	15 minutos.	26 cuestionarios.
Autoevaluación	“Me lo quedo o lo reciclo”	5 minutos.	26 papeles en forma de corazón. 26 papeles en forma de basurero.

- **Bienvenida:**

→ Las encargadas darán inicio a la sesión presentándose y entregarán una breve descripción de lo que se aprenderá en la sesión.

→ Tiempo: 3 minutos.

- Formación de grupos:

- Cada alumno deberá elegir un dulce y un papel (ambos del mismo color) de las 4 opciones que se le presenten. En el papel pondrán el nombre con el que se identifiquen y respecto a su elección van a ir al grupo que va a estar a cargo de cada monitora.

- Tiempo: 3 minutos.

- Recursos: 7 dulces de 4 tipos distintos. 7 papeles de 4 colores distintos.

- Caldeamiento -> Toma tomate:

- La actividad se realiza en el patio del colegio. Los alumnos se sientan en círculo, y se ponen las manos con las palmas hacia arriba, poniendo la mano derecha sobre la mano del compañero de al lado, luego comienza el juego dando palmadas a cada compañero avanzando hacia la izquierda cantando la canción del “toma tomate”. El compañero que pierda al tercer “plop” deberá presentarse, indicando su nombre, algo que quiera contar sobre él/ella y responder a la pregunta “¿Cómo me siento el día de hoy?”. Los que ya se hayan presentado deberán acompañar la canción aplaudiendo y esperar a que el resto de sus compañeros se presente.

- Desarrollo de contenidos:

- Pasapalabra: Se hará un rosco, imitando el programa de televisión “Pasapalabra” en donde se encontrarán las letras del abecedario, cada letra se asocia a algún concepto relacionado con los temas a tratar en la sesión, ya sea como inicial o simplemente que la contiene (Anexo 2). Las respuestas correctas serán representadas por el color verde y las malas, con color rojo. (Recurso: cartón piedra, cartulina azul, verde, roja, hoja de block blanca, pegamento, alfileres).

- Análisis de casos: Conversatorio sobre casos de la vida real donde los estudiantes se puedan sentir identificados. Luego, responden a las preguntas planteadas. (Anexo 3) La monitora guiará durante la actividad a un grupo de 6 o 7 personas.

- Tiempo: 13 minutos en total, 4 minutos por análisis de caso.

- Recursos: Hoja impresa con cada caso.

- Cambia todo cambia + Rompiendo estereotipos: Está actividad está relacionada al contenido educativo “Cambios físicos, psicológicos y emocionales”. La actividad consiste en que sobre una cartulina en la que previamente se va a dibujar un cuerpo humano (Anexo 4), los estudiantes vayan señalando mediante post-it los cambios que se evidencian cuando se atraviesa la pubertad y la adolescencia. Cada alumno del grupo deberá señalar al menos un cambio, ya sea de carácter físico, psicológico y emocional. Posterior a ello, se realizará una actividad de reflexión sobre cómo ven los adolescentes a los adultos y cómo ven

los adultos a los adolescentes, donde se busca romper el estereotipo de que los adolescentes se vuelven de cierta manera por cursar esta etapa y llegando a la conclusión de que todos somos personas y nuestras características no son debido a la etapa de vida en la que estamos si no que son por la persona que somos.(Recurso: Cartulina con cuerpo, post-it, lápices, hoja).

- Mímica de hábitos: La actividad consiste en que un alumno saca de una bolsa un papel que indica un hábito, el cual puede ser saludable o no (Anexo 5). Acorde al papel, deberá actuar la situación con un tiempo límite de 30 segundos o hasta que uno de sus compañeros adivine lo que está actuando. Una vez adivinado, se deberá conversar brevemente en grupo si el hábito es saludable o no y el motivo de ello. (Recurso: Papeles con hábitos, bolsa).
- Hacer preguntas sobre el papelito del hábito ¿Hacen deporte o no? ¿En el colegio? Fumar
- Evaluación -> Cuestionario:
 - La evaluación consiste en un cuestionario de 10 preguntas de alternativas (3 preguntas por cada contenido educativo). La prueba será evaluada con una escala del 60%, con nota mínima de aprobación 4.0. (Anexo 6)
 - Tiempo: 15 minutos.
 - Recursos: 26 cuestionarios.
- Autoevaluación -> Me lo quedo o lo reciclo:
 - Se le entregará a cada alumno dos papeles, uno con forma de basurero y uno con forma de corazón. Cada alumno deberá escribir en un frase breve algo que no le gustó o qué mejoraría de la sesión en el papel del basurero y algo que le gustó de la sesión en el papel de corazón (Anexo 7). Además, los alumnos deberán colocar un ticket en el corazón si les pareció que los contenidos de la sesión fueron adecuados o una equis en el basurero si les pareció que no lo fueron.
 - Tiempo: 5 minutos.
 - Recursos: 26 papeles en forma de corazón y 26 papeles en forma de basurero.

Indicadores de evaluación

- Cuestionario: Se evaluará de manera sumativa mediante un cuestionario de 10 preguntas de alternativa. Se espera sobre el 60% de aprobación del total del curso.
- Autoevaluación: La autoevaluación se realizará mediante la actividad “Me lo quedo o lo reciclo”, donde cada alumno deberá poner en un frase breve lo que le gustó y lo que no le gustó o mejoraría de la sesión. Además, deberán colocar un ticket en el corazón o una equis en el basurero, si les parecieron correctos o incorrectos los contenidos de la sesión, como una manera de categorizar la sesión como buena (ticket) o mala (equis).

Consideraciones éticas

Como consideración ética, se les recuerda a los alumnos el asentimiento y compromiso que firmaron en la actividad hecha por el grupo anterior, también se les pregunta si están de acuerdo con que se les tomen fotografías para tenerlo en consideración al momento de realizar este acto y que no se sientan incómodos.

Conclusión grupal

La pubertad y adolescencia son etapas cursadas con muchos cambios en distintos niveles para los jóvenes, que se llenan de dudas que muchas veces son incapaces de poder responder. Es en estas instancias, donde radica la importancia de poder llevar a cabo actividades como las realizadas en este programa educativo, generando un ambiente seguro y de confianza en donde los alumnos puedan conversar acerca de cómo se sienten y cómo han vivido esta situación.

Podemos señalar que la actividad fue importante para los alumnos, ya que ellos mismos fueron los que indicaron esto en la autoevaluación que la actividad fue entretenida y grata, permitiéndoles aprender más sobre el tema, siendo de hecho la principal crítica el poco tiempo que hubo para realizar el programa. (Anexo 7)

Este hecho, nos deja profundamente orgullosas de la labor que realizamos en el colegio Antumalal, ya que nos permite saber que los alumnos pudieron utilizar esta instancia para su propio aprendizaje y crecimiento personal a futuro, debido a que las actividades les permitían una instancia de reflexión sobre distintas situaciones, temáticas y hábitos que los van a acompañar durante el resto de su vida.

Como reflexión final, no nos queda más que agradecer la oportunidad de poder realizar actividades como estas, que ayuden a incentivar el crecimiento de los jóvenes, ya que como futuras matronas, la ayuda y educación hacia todas las personas es nuestro principal eje.

Bibliografía

1. Güemes-Hidalgo M, Ceñal González-Fierro MJ, Hidalgo Vicario MI. Pubertad y adolescencia [Internet]. Adolescenciasema.org. [citado el 28 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>
2. Gaete Verónica. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2015 Dic [citado 2023 Abr 28] ; 86(6): 436-443. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.

Anexos

➤ Anexo 1. DIAGNÓSTICO 7mo y 8vo.

Este diagnóstico tiene la finalidad de tener una idea de los conocimientos de los alumnos y alumnas de séptimo y octavo básico, sobre temas relacionados con la pubertad y adolescencia.

1. Verdadero y Falso

A continuación, se presentan distintos enunciados, coloca una "X" en la opción que consideres correcta.

Enunciado	Verdadero	Falso
Los términos pubertad y adolescencia significan lo mismo.		
Los ciclos menstruales duran entre 21-60 días.		
El ciclo menstrual se divide en dos fases: fase folicular y fase lútea.		
La menstruación dura de 4 a 10 días como máximo.		
La menarquia (primera menstruación) puede llegar entre los 10 y 16 años.		
Ovulación se refiere a la liberación de un ovocito desde el ovario.		
En la adolescencia hay cambios físicos y emocionales.		
Durante la adolescencia no es normal darle importancia a la apariencia física.		
Durante el primer año post menarquia existe irregularidad con los ciclos menstruales.		
La pubertad le llega a todos a la misma edad.		

2. Términos pareados

Lee atentamente la definición entregada al lado derecho y luego escribe en la línea la letra que coincida con el concepto correspondiente

1. Adrenarquia _____

A

Es el comienzo del desarrollo mamario y marca el comienzo de la pubertad en mujeres

2. Telarquia _____

B

Etapas de la vida desde los 10 a los 19 años en que ocurren cambios físicos, psicológicos y sociales.

3. Pubarquia _____

C

Primera menstruación

4. Adolescencia _____

D

Desarrollo de la velloso púbica

5. Menarquia _____

E

Conjunto de cambios físicos que ocurren en la adolescencia que pueden iniciar de manera variable en las personas

6. Pubertad _____

F

Es el incremento de la producción de andrógenos que se manifiesta con el crecimiento de vello púbico y aparición de olor axilar

En este espacio puedes dejar un comentario con respecto a lo que te gustaría aprender o si tienes dudas:

➤ Anexo 2. Resultados del test diagnóstico.

Verdadero y Falso			
Pregunta	Verdadero	Falso	No responde
Los términos de pubertad y adolescencia significan lo mismo.	7	16	0
Los ciclos menstruales duran entre 21-60 días.	7	16	0
El ciclo menstrual se divide en dos fases: fase folicular y fase lútea.	12	8	3
La menstruación dura de 4 a 10 días como máximo.	15	8	0
La menarquia puede llegar entre los 10 y 16 años.	20	3	0
Ovulación se refiere a la liberación de un ovocito desde el ovario.	16	6	1
En la adolescencia hay cambios físicos y emocionales.	21	2	0
Durante la adolescencia no es normal darle importancia a la apariencia física.	7	16	0
Durante el primer año post menarquia existe irregularidad con los ciclos menstruales.	18	4	1
La pubertad le llega a todos a la misma edad.	4	19	0

*Correctas: Verde / Incorrectas: Rojo

Términos pareados		
Concepto	Correctas	Incorrectas
Adrenarquia	2	21
Telarquia	3	18
Pubarquia	6	17
Adolescencia	11	12
Menarquia	11	12
Pubertad	7	16

➤ **Anexo 2. Pasapalabra.**

- A. Aumento de la producción de hormonas sexuales (o andrógenos) que se manifiesta con la aparición de vello púbico y olor axilar. (**Adrenarquia**).
- B. Vello que crece en mentón, el cuello y los pómulos y bajo el labio inferior generalmente en hombre (**Barba**).
- C. La menstruación, fase folicular, ovulación y la fase lútea son parte del (**Ciclo menstrual**).
- D. Etapa de la vida desde los 10 hasta los 19 años en que ocurren cambios físicos, psicológicos y sociales (**Adolescencia**).
- E. Gametos masculinos (**Espermatozoides**).
- F. Proceso en el cual se une un espermatozoide y un ovocito para formar un cigoto (**Fecundación**).
- G. Parte del cuerpo que se desarrolla durante la telarquia (**Glándula mamaria**).
- H. Toallas desechables, tampones, copita menstrual, calzones menstruales, son materiales de (**Higiene menstrual**).
- I. Incapacidad de lograr un embarazo después de 12 meses o más de relaciones sexuales no protegidas (**Infertilidad**).
- J. Persona que se encuentra entre los 15 y 24 años (**Joven**).
- K. Nombre de una de las monitoras que vino el día de hoy. (**Karín**)
- L. Nombre de la segunda fase del ciclo menstrual (**Lútea**).
- M. Nombre que recibe el primer sangrado menstrual // Primera menstruación (**Menarquia**).
- N. Sangrado conocido como “Regla” que le llega a las mujeres cada 28-35 días cuando no están embarazadas (**Menstruación**).
- Ñ. Primer período de la vida de la persona, que va desde el nacimiento hasta el principio de la adolescencia. (**Niñez**).
- O. Cuando se está en esta etapa del ciclo menstrual hay posibilidad de embarazo (**Ovulación**).
- P. Conjunto de cambios físicos que ocurren en la adolescencia que pueden iniciar de manera variable en las personas (**Pubertad**).
- Q. Desarrollo o aparición de vello púbico (**Pubarquia**).
- R. Método anticonceptivo de barrera que protege de las ITS, también conocido como “condón” (**Preservativo**).
- S. La menstruación se caracteriza por presentar un... (**Sangrado**).
- T. Etapa que marca el inicio de la pubertad en las mujeres, corresponde al desarrollo mamario (**Telarquia**).
- U. Nombre del órgano del aparato reproductor femenino donde se desarrolla el feto si es que hay fecundación/ embarazo. (**Útero**).
- V. Número de días que dura, en promedio, el ciclo menstrual (**Veintiocho días**).
- W. Glándulas situadas debajo de la próstata que producen el líquido preseminal o preeyaculatorio, también llamadas glándulas bulbouretrales (**Glándulas de Cowper**).
- X. Contiene X. Necesidad psicofisiológica, propia de todas las personas y que se manifiesta a lo largo de toda la vida, aunque en cada etapa (infancia, juventud, adultez y vejez) se viva de diferentes formas (**Sexualidad**).
- Y. Contiene Y. Acción en que se liberan los espermatozoides. Está asociado al orgasmo masculino (**Eyaculación**).
- Z. Contiene Z. Pubertad que comienza antes de lo esperado (**Pubertad precoz**).

➤ Anexo 3. Análisis de casos.

Caso 1.

-Santiago y Carolina, ambos de 13 años, fueron amigos desde muy pequeños, se conocieron en primero básico y siempre se juntaban en los recreos o en la casa del otro, les gustaban los mismos juegos, veían los mismos programas en la tele, tenían el mismo grupo de amigos, incluso pololearon un par de años. Sin embargo, al pasar el tiempo, se fueron distanciando, ahora Santiago pololea con Laura, otra compañera de curso y Carolina pololea con Francisca, su vecina, ambos hicieron más amigos, ya no se juntan en sus casas y ahora que crecieron no tienen muchos gustos en común, aún así, se caen muy bien y recuerdan su amistad y pololeo con mucho cariño.

-¿Crees que es normal que al crecer puedan cambiar tus gustos, tu grupo de amigos, tus hobbies, etc?

-¿Te ha pasado algo similar alguna vez? ¿Hay algo que te gustaba antes y ahora no (o al revés)?

-¿Has descubierto hace poco algo que te gusta o interesa que antes no conocías (o que no sabías que te gustaba)?

-¿Qué crees que es lo que define a una amistad?

-¿Qué crees que es lo que define a una relación de pareja?

Caso 2.

-Un grupo de amigos se encuentran sentados en su sala de clases. Suena el timbre para ir a recreo y todos se levantan de su silla. Inmediatamente se dan cuenta que una compañera (llamada Felicia), tiene manchado su uniforme con sangre.

-Si fueras uno de los amigos que se dio cuenta de este hecho. ¿Qué acciones tomarías al respecto?

-¿Cómo crees que tus compañeros reaccionarían ante esa situación?

-¿Cómo crees que se sentiría Felicia si alguno de sus amigos se burlara de ella?

-¿Qué hábitos y/o acciones podrían ayudar a Felicia para afrontar una situación similar en un futuro?

Caso 3.

-Mateo y Blanca, compañeros de 3º medio, se pusieron a pololear hace 7 meses y se quieren mucho. Ambos, después de conversarlo bastante, decidieron tener relaciones sexuales por primera vez en su vida, pero no utilizaron un método anticonceptivo porque se les olvidó ir a pedirlo al Cesfam. Ella tuvo su menarquía a los 10 años.

-¿Crees que Blanca podría quedar embarazada? ¿Por qué?

-¿Si tú estuvieras en el lugar de ellos qué harías diferente?

-¿Sabes qué significa consentimiento sexual?

-¿Cuáles son las características del consentimiento sexual?

-En este caso, ¿hubo consentimiento sexual de los dos para tener relaciones?

Caso 4.

-Kevin, un joven de 14 años, lleva varios días triste. Se levanta sin ganas de hacer nada, no quiere ir al colegio, no le dan ganas de comer, ni tampoco de salir a jugar a la pelota con sus amigos en la tarde. Le cuenta a su papá lo que está sintiendo, pero él le dice "¡No entiendo por qué estás triste, si no tienes ningún motivo!". Luego de un mes de sentirse igual, Kevin se empezó a alejar de sus amigos y a alejarse de su familia también.

-¿Qué crees que le pasa a Kevin? ¿Es normal lo que está sintiendo?

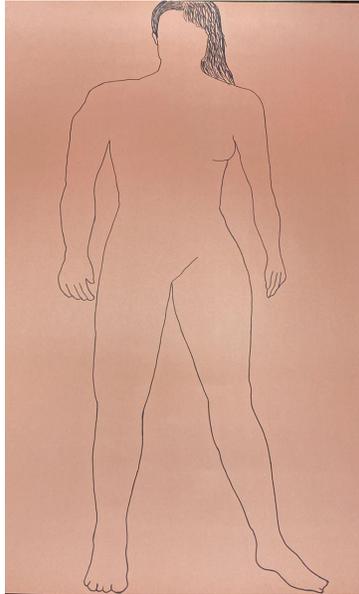
-¿Crees que estuvo bien lo que le dijo su papá a Kevin?

-Si tu fueras su papá, ¿qué le dirías?

-¿Harías algo por ayudarlo si fueras su amigo?

-¿Qué podría hacer Kevin?

➤ **Anexo 4. Cambia todo cambia**



➤ **Anexo 5. Mímica de hábitos**

- Tomar agua
- Lavarse los dientes
- Hacer deporte
- Ir al colegio
- Dormir al menos 8 horas
- Alimentarse saludablemente
- Leer un libro
- Prestar atención a las emociones
- Fumar cigarrillos
- Comer golosinas y comida chatarra
- Ducharse
- Consumir drogas
- Usar el celular
- Salir a caminar
- Encerrarse cuando estamos tristes o enojados
- Estudiar
- Comer sol@
- Salir con amigos
- Jugar videojuegos
- Tener descansos
- Preocuparse por la apariencia física (Lavarse la cara, peinarse)

➤ **Anexo 6. Indicador de evaluación: Cuestionario y Resultados**

Cuestionario 8ºA

- 1) ¿Cómo se le denomina a la primera menstruación?
 - a) Pubarquia.
 - b) Telarquia.
 - c) **Menarquia.**

- 2) ¿Qué es la ovulación?
 - a) **Es la liberación del ovocito desde el ovario.**
 - b) Es cuando se implanta el embrión en el útero.
 - c) Es el crecimiento de la glándula mamaria.

- 3) ¿Cuáles son las fases del ciclo menstrual?
 - a) Fase lútea, fase folicular y ovulación.
 - b) Fase folicular y fase lútea.
 - c) **Menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea.**

- 4) ¿A qué llamamos adolescencia?
 - a) **Etapas de la vida desde los 10 hasta los 19 años en que ocurren cambios físicos, psicológicos y sociales.**
 - b) Cambios que no son de apariencia física durante la pubertad.
 - c) Ninguna de las anteriores.

- 5) ¿A qué edad empiezan los cambios físicos durante la pubertad?
 - a) 10.
 - b) 13.
 - c) **No hay edad determinada, pero existe un rango desde los 9 hasta los 15 años.**

- 6) ¿Durante la pubertad y adolescencia es normal comenzar a interesarse por nuevas cosas, ya sea en el ámbito amoroso, por gustos nuevos adquiridos o por nuevas amistades?
 - a) No, eso es una anomalía y uno debería mantener los mismos gustos siempre.
 - b) **Sí, es normal, ya que todos vamos cambiando nuestros gustos a medida que crecemos.**
 - c) Es una situación que no debería pasar porque es muy confuso.

- 7) ¿Cuál de los siguientes cambios físicos es característico en hombres y mujeres durante la pubertad?
 - a) Crecimiento de vello facial.
 - b) **Crecimiento de vello púbico.**
 - c) Crecimiento de mamas.

- 8) Si bien la pubertad y adolescencia es una etapa muy difícil por estar caracterizada por los cambios que sufren las personas ¿Es esta la única etapa en la que cambia el ser humano?
 - a) Sí, es la única etapa en la que hay tantos cambios y por eso es tan difícil de sobrellevar.
 - b) Si bien hay cambios en otras etapas, ninguna tiene tantos como la pubertad y adolescencia.
 - c) **Los cambios son constantes en el ser humano a medida que crece y nunca van a dejar de suceder.**

- 9) ¿Qué hábitos de los mencionados son perjudiciales para la salud y no se deberían realizar para mantenerse sanos en el futuro?
- Consumo de tabaco.
 - Consumo de drogas.
 - Todas las anteriores.**
- 10) ¿Qué hábitos de los mencionados ayudan a las personas a estar más saludables?
- Dormir 8 horas diarias.**
 - Consumir una copa de vino por día.
 - Comer comida rápida diariamente.

Resultados Cuestionario

Pregunta	Alternativa A	Alternativa B	Alternativa C	Omitidas
1	2	1	20	0
2	18	2	2	1
3	3	6	14	0
4	21	1	1	0
5	7	1	15	0
6	1	21	0	1
7	1	21	1	0
8	5	1	17	0
9	1	2	20	0
10	21	0	2	0

Pregunta	Correctas	Incorrectas
1	20	3
2	18	5
3	14	9
4	21	2
5	15	8
6	21	2
7	21	2

8	17	6
9	20	3
10	21	2

*Un 95,7% de los estudiantes del curso de 8°A aprobó el cuestionario, alcanzando la meta propuesta (60% de aprobación).

➤ **Anexo 7. Indicador de evaluación: Autoevaluación y Resultados.**

¿Les parecieron adecuados los contenidos de la sesión?	
Sí	23
No	0

Comentarios destacados de la autoevaluación:

★ **Relacionados a la pregunta ¿Qué mejoraría de la sesión?**

- “Nada, absolutamente nada, todo era muy bueno, me entreteni bastante aunque podría ser más comida”.
- “Específicamente nada, todas las señoritas nos explican bien y me gustó permanecer en su clase”.
- “Bueno, mejoraría a traer más dulces”.
- “Yo creo que nada porque nos explicaron todo sobre nuestro cuerpo y nuestros cambios”.
- “El tiempo, me gustaría que durará más”.
- “El tiempo no bastó para todo”.
- “Nada porque está bien”.

★ **Relacionados a la pregunta ¿Qué aprendiste hoy?**

- “Sobre la adolescencia y los cambios que se producen”
- “Que no somos tan diferentes que los adultos, varias palabras que no sabía, y a comprender qué hábitos son buenos y malos y cosas que me podrían pasar en un momento de la vida”.
- “Muchas cosas”.
- “Como manejar mis emociones”.
- “Aprendí la menstruación”.
- “Aprendí sobre mis expresiones y los cambios que se generan”.
- “Aprendí más a fondo algunas palabras como "menarquia ", "telarquia ", "pubarquia ", etc. Me gustó el cambio de actividades”.
- “Aprendía sobre la pubertad, cambios de mi cuerpo y sexualidad”.

➤ **Anexo 8. Registro fotográfico de las actividades del programa educativo.**



Arriba a la izquierda: Pasapalabra, monitora: Karín; Arriba a la derecha: Análisis de casos, monitora: Elizabeth; Abajo a la izquierda: Mímica de hábitos, monitora: Rayén; Abajo a la derecha: Cambia todo cambia + Rompiendo estereotipos, monitora: Brisa.

Intervención Feria Educativa

Lugar: Hall de ingreso en la Facultad de Artes, Sede Alfonso Letelier Llona, Universidad de Chile.

Dirección: Compañía 1264, Santiago.

Tema: Feria de Educación en Salud Sobre Métodos Anticonceptivos (MAC).

Público objetivo: Estudiantes universitarios de la Facultad de Artes.

Objetivo general: Al finalizar la intervención, los estudiantes de la Facultad de Artes, Sede Alfonso Letelier Llona, serán capaces de valorar los beneficios de los MAC presentados.

Objetivos específicos: Al término de la intervención, los estudiantes serán capaces de:

- Identificar los diferentes tipos de MAC.
- Reconocer los mitos más frecuentes asociados al uso de los MAC.
- Demostrar la forma correcta de colocar el condón interno y externo en fantomas.

Relato de la experiencia:

La planificación de la feria educativa comenzó con la definición del tema que deseábamos exponer, sin embargo, decidir esto no fue de mayor complicación, pues todas estábamos de acuerdo en que la mejor elección era hablar sobre "Métodos Anticonceptivos", ya que es un tópico atractivo para las personas de todas las edades y que nos permitía entregar obsequios como condones que incentivaran a la gente acercarse al stand e interesarse por lo que teníamos que decir.

Con el tema definido, nuestro siguiente desafío era encontrar un lugar para poder realizar la intervención. Necesitábamos de un sector con bastante flujo de gente para poder tener mucho público que participara de las actividades que planeábamos realizar, es por ello que una de nuestras primeras opciones era una facultad, ya que cumplía con los requisitos.

Una vez definido el espacio, comenzamos las gestiones para conseguir el lugar. Enviamos correos a varias facultades de la Universidad de Chile, tales como: Beauchef, la Facultad de Arquitectura y Urbanismo, entre otras; siendo finalmente quien nos aceptó la Facultad de Artes de la Universidad de Chile.

Ahora, solo nos restaba crear las actividades que llevaríamos a cabo. Como grupo, nuestra conclusión fue que la mejor opción a realizar, era la creación de juegos que permitieran a los estudiantes participar y aprender de manera entretenida, con la posibilidad de ganar distintos premios como condones externos, condones internos y dulces. Es por ello, que finalmente creamos 5 actividades:

1. Un "Pasapalabra" dónde los asistentes podían poner a prueba su conocimiento sobre diversos métodos anticonceptivos (Anexo 1).
2. Una estación de enseñanza sobre el correcto uso y colocación de condones externos e internos (Anexo 2).
3. Una ruleta donde los participantes acorde al número que les tocará pudieran responder acerca de diversos mitos y verdades sobre los MAC (Anexo 3).
4. Un stand dónde los usuarios podían tirar un dardo para pinchar una bombita (globo) que dentro traía preguntas sobre diversos métodos y les permitía poner a prueba sus conocimientos (Anexo 4).
5. Adicional a los juegos, decidimos colocar una estación de exposición en dónde estaban presentes todos los métodos anticonceptivos para que la gente pudiera acercarse y preguntar las dudas o informaciones que quisieran obtener (Anexo 5).

Hasta el momento, íbamos excelente con la creación de la intervención, ya contábamos con una temática, un lugar y las actividades a realizar, solo restaba conseguir el material para los premios y para la estación de enseñanza de uso de condones. Para ello, decidimos contactar mediante correo electrónico a una organización denominada "Centro Regional de Información y Apoyo Para la Prevención

de VIH/SIDA”, que nos respondió de manera casi inmediata y nos colaboró con una donación de 288 condones externos y 300 condones internos. Nos encontrábamos listas para la feria.

El día 25 de abril, nos reunimos en el metro Plaza de Armas, con todos nuestros materiales y nuestro uniforme, preparadas y nerviosas para poner en práctica este rol como matronas que nunca habíamos hecho antes.

Llegamos a las 10:30 de la mañana a la facultad y comenzamos a instalar nuestro stand y todo lo que habíamos preparado, con el temor de que nadie se acercara, que no nos prestaran atención, sin embargo, prontamente esto quedó desestimado pues comenzaron a venir personas por doquier emocionadas de participar en las actividades y genuinamente interesadas por aprender. Así fue como una actividad que estaba planeada hasta las 13:00 horas, se terminó alargando hasta las 14:30, incluso podría haber sido más tiempo.

Como conclusión de la actividad, podemos decir que es algo que nos tenía sumamente nerviosas y con el temor de no lograr que saliera bien, sin embargo, podemos afirmar lo contrario al decir que todo salió de manera casi perfecta, contamos con participación y un buen recibimiento por parte tanto del personal como del estudiantado de la Facultad de Artes de la Universidad de Chile. Concluimos la intervención como una actividad muy grata y que, sin duda alguna, nos encantaría repetir. Por último, también agradecemos profundamente la ayuda de las profesoras y la gran oportunidad que nos entregan a través de esta clínica de poder aprender a gestionar instancias como estas, que son sumamente importantes para la educación en salud y que son enormemente apreciadas por parte del público de todas las edades. No nos queda más que agradecer estas oportunidades y estar contentas de haber podido participar de esta muy buena intervención.

Anexo intervención feria educativa

Anexo 1: Pasapalabra

- A. Dispositivo circular flexible que se coloca dentro de la vagina. Libera hormonas lentamente a través de la pared vaginal hacia el torrente sanguíneo. (**Anillo vaginal**).
- B. **Contiene la B.** Productos que se utilizan durante las relaciones sexuales (masturbación, penetración anal y vaginal) para promover la lubricación y reducir la fricción. (**Lubricante**).
- C. Funda muy fina y elástica, hecha de látex u otro material similar, con que se cubre el pene, previene embarazo y el contagio de ITS. (**Condón masculino**).
- D. Elemento pequeño y flexible de plástico, con cobre o con levonorgestrel, que impide el embarazo cuando se inserta dentro de la cavidad uterina (**DIU**).
- E. Contiene la E. Píldoras anticonceptivas que se usan en dosis especiales para prevenir un embarazo no planeado o no deseado después de una relación sexual sin protección anticonceptiva. También se las conoce como “la píldora del día después” (**PAE**).
- F. Capacidad para reproducirse o procrear (**Fertilidad**).
- G. Hormona sintética con un efecto similar al de la progesterona. Se utiliza como método anticonceptivo solo o combinado (**Progestágeno**).
- H. Contiene la H. Infección viral que se transmite mediante transmisión sexual principalmente (más del 95% en Chile) (**VIH**).
- I. Pequeño cilindro plástico que libera una progestina parecida a la progesterona natural producida por el organismo de la mujer. Su eficacia dura 3 años (**Implanon**).
- J. Sistema intrauterino de liberación de progestina, contiene 13,5 mg de levonorgestrel en total y su eficacia es de 3 años. (**Jaydess**).
- K. Sistema intrauterino de liberación de progestina, contiene 19,5 mg de levonorgestrel en total y su eficacia es de 5 años (**Kyleena**).
- L. Anticoncepción permanente para mujeres que no van a querer tener más hijos, también llamada esterilización femenina o anticoncepción quirúrgica voluntaria (**Ligadura de trompas**).
- M. Anticonceptivo parenteral de aplicación mensual, contiene dos hormonas (progestina y estrógeno) que actúan impidiendo la ovulación (**Inyectable mensual**).
- N. Anticonceptivo inyectable mensual chileno que contiene 25 mg de acetato de medroxiprogesterona y 5 mg cipionato de Estradiol, es decir, es combinado (**Novafem**).
- O. Proceso durante el cual tiene lugar la ruptura de la pared del folículo de Graaf y la salida del óvulo con el líquido folicular (**Ovulación**).
- P. Lámina adhesiva que se aplica en la piel y que libera a la sangre hormonas sintéticas (etinilestradiol y norelgestromina) con acción anticonceptiva. Se usa uno por semana, durante 3 semanas del mes (**Parche transdérmico**).
- Q. Contiene Q. Anticoncepción permanente para hombres y mujeres que no van a querer tener más hijos (**Anticoncepción quirúrgica voluntaria**).
- R. Contiene R. Cuando el hombre retira eyacula fuera de la vagina, manteniendo el semen alejado de los genitales externos de la mujer (**Coitus interruptus o Retiro**).
- S. Inyectable que asegura 3 meses de anticoncepción, posee un sistema de inyección Uniyect y contiene 104 mg por dosis de Acetato de Medroxiprogesterona de Depósito (AMPD) que es una progestina igual a la hormona natural progesterona producida en el cuerpo de la mujer (**Sayana-Press**).
- T. Pequeño armazón de plástico flexible rodeado de alambres de cobre, se inserta en el útero de la mujer por vía vaginal, atravesando el cuello uterino o cérvix (**T de Cobre**).
- U. Lugar donde se coloca la T de cobre (**Útero**).
- V. Cirugía para cortar los conductos deferentes que llevan los espermatozoides de un hombre desde el escroto hasta la uretra. Habitualmente es irreversible. (**Vasectomía**).
- W. Nombre en inglés de la OMS (**World Health Organization**).

X. Contiene X. Causadas por bacterias y virus propagados a través del contacto sexual. Las infecciones pueden ser halladas en fluidos corporales como el semen, en la piel de los genitales y áreas cercanas, y algunas, también, en la boca, garganta y recto (**ITS**).

Y. Contiene Y. Régimen que consiste en consumir 8 píldoras anticonceptivas combinadas que contengan 0,03 mg de etinilestradiol y 0,15 mg de levonorgestrel, separadas por un intervalo de 12 hrs. (4 píldoras cada 12 horas) (**Yuzpe**).

Z. Contiene Z. Período que transcurre entre fecundación del óvulo por el espermatozoide, hasta el momento del parto (**Embarazo**).



Anexo 2: Condones internos y externos

Se tendrá infografía sobre como poner el externo y como poner el interno, vulvas y dildos de plástico para practicar.

Información de condón externo:

- Son fundas que se adaptan a la forma del pene erecto, la mayoría están hechos de látex.
 - Funcionan como una barrera impidiendo que el semen entren a la vagina o ano de la pareja.
 - Su efectividad depende del uso correcto de este, en su uso correcto hay alrededor de 2 embarazos por cada 100 mujeres cuyas parejas usan condón, en cambio en el uso común hay 15 por cada 100 mujeres
 - Protegen contra las ITS, evitan entre 80 a 95% de la transmisión que hubiera habido sin ellos
 - El único riesgo conocido pero extremadamente raro es una reacción alérgica severa al látex
 - Pueden ser utilizados sin tener que ir a un proveedor de salud, son fáciles de obtener y se venden en cualquier lado
 - Es importante hablar sobre el uso del condón, ya que diferentes personas se basan en mitos o rumores para no querer usar condón.
 - Corrección de malentendidos: no se pueden perder en el cuerpo de la mujer, no disminuyen la libido, hay distintas tallas para los distintos tamaños de pene para que así no aprieten o queden sueltos
- 1) Se debe utilizar un condón nuevo para cada acto sexual, revisar el condón para ver fecha de vencimiento, que esté roto, inflado, etc. Usar dedos para abrirlo.

- 2) Colocar el condón en la punta del pene erecto con el lado enrollado hacia afuera. Apretar con una mano la puntita
- 3) Desenrollarlo hasta la raíz del pene, debería hacerse con facilidad, si se hace con mucha fuerza puede romperse. Si no se desenrolla puede ser que lo haya puesto al revés o esté dañado, usar otro.
- 4) Al finalizar el acto sexual sostenga el borde del condón y retire el pene mientras desliza el condón evitando que se derramen fluidos.
- 5) Se botan a la basura.
 - En caso de error en el uso para evitar el embarazo, usar AOE
 - Usar lubricantes ayuda a evitar que se rompa el condón. Hay tres maneras: secreciones vaginales naturales, agregar un lubricante o condones que traen lubricante en el mismo envase.
 - Se pueden usar lubricantes de glicerina o silicona, hay que aplicarlos fuera del condón, en la vagina o en el ano. No se recomienda poner lubricantes dentro del condón, por encima del pene porque aumenta el riesgo de que se salga el condón. Evitar los lubricantes oleosos para condones de látex.
 - No usar el mismo condon al pasar entre actos sexuales distintos, por ejemplo cuando pase de sexo anal a vaginal.
 - ¿Los condones se rompen o salen con frecuencia durante el sexo? No, en promedio el 2% se rompe o se sale durante el sexo, principalmente porque se usan de forma incorrecta.
 - ¿Hay mayor protección si se utilizan dos o tres condones al mismo tiempo? Hay poca evidencia que indique que sirva para algo, no se recomienda porque con la fricción de los dos condones hay más riesgo de rotura.

Información condon interno

Es una funda transparente hecha con nitrilo, látex o poliuretano, tiene un anillo de plástico en cada extremo y contiene lubricante por dentro y fuera.

El anillo del extremo cerrado se usa para facilitar la inserción y mantener el condón adherido al cuello uterino, el del extremo abierto es más ancho y permanece fuera de la vagina cubriéndola.

¿Cómo actúa? Actúa como una barrera que mantiene a los espermatozoides fuera de la vagina, evitando el embarazo. También ayuda a proteger contra las ITS.

¿Qué tan efectivo es? Su eficacia depende de la usuaria. En un uso correcto, hay cerca de 5 embarazos por cada 100 mujeres que utilizan condón femenino.

Ventajas:

- La mujer se siente con más control en cada acto sexual
- Tiene una textura suave y húmeda que brinda una sensibilidad mas natural que el condon externo
- Para algunas mujeres, el anillo externo brinda una estimulación sexual adicional
- Puede usarse sin consultar a un profesional de la salud
- Puede colocarse hasta 8 horas antes del sexo, de modo que no interrumpe.
- Protegen de ITS como VIH

¿Cómo colocarlo y retirarlo?

1. Use un nuevo condón para cada acto sexual. Revisa que la fecha de caducidad esté vigente, que la envoltura contenga aire y no esté rota. El empaque debe abrirse con los dedos, nunca con los dientes, ni uñas.
2. Elija una posición que le acomode. Para su colocación el anillo cerrado del condón se sostiene entre los dedos pulgar y medio, de modo que quede largo y angosto. Con la otra mano, separe los labios y ubique la apertura de la vagina. Se inserta lo más profundamente posible dentro de la vagina.

3. El anillo externo queda fuera de la vagina para proteger los labios mayores y el periné. Asegúrese de que el condón cubra perfectamente la vagina antes y durante la relación sexual.
4. Después de la relación sexual y antes de incorporarte, gira el anillo externo para asegurarte de que los fluidos queden en el interior, retira el condón jalando suavemente y envuélvelo en papel higiénico o en su mismo envoltorio para desecharlo.



Anexo 3: Ruleta de mitos y verdades

- Mitos:
 1. Las pastillas anticonceptivas provocan aumento de peso
 2. Usar anticonceptivos hormonales alteran la fertilidad cuando se dejan de utilizar (hacen que sea más difícil quedar embarazada en el futuro)
 3. Se debe tener descansos de pastillas anticonceptivas cada cierto tiempo para limpiar el organismo de las hormonas
 4. Si tomo pastillas anticonceptivas no se necesita usar preservativos
 5. La píldora de emergencia o “píldora del día después” es abortiva
 6. Tomar muchas veces seguidas la pildora del dia despues produce infertilidad
 7. El parche anticonceptivo se despegas de la piel con el sudor al realizar ejercicio
 8. Cualquier pastilla anticonceptiva es adecuada para todas las personas
- Verdades:
 1. El condón es el único método anticonceptivo que protege contra las infecciones de transmisión sexual.
 2. Se recomienda tomar las pastillas anticonceptivas siempre a la misma hora
 3. El preservativo interno puede colocarse hasta 8 hrs. antes de tener relaciones sexuales
 4. El anillo vaginal se puede sacar para tener relaciones sexuales pero no se recomienda hacerlo
 5. Las pastillas anticonceptivas tienen efectos adversos

6. Usar doble condon no da mayor seguridad (se puede romper)
7. El DIU-Tcu tiene una duración de 8 a 10 años
8. T de cobre puede ser ocupada por personas que no han tenido hijos



Anexo 4: Pincha bombitas con preguntas

Se tendrá un tablero con globos para que los asistentes puedan participar por un premio (condones). La idea es que usando un dardo intenten reventar un globo que dentro tendrá un papel que puede decir “premio”, “siga participando” o “pregunta sorpresa” (con este papel podrán tener la posibilidad de ganarse un condón si es que responden correctamente una pregunta).

Preguntas- Respuesta

- **(1) ¿Todos los métodos anticonceptivos protegen contra las ITS?**
R: No, el único método para proteger contra infecciones de transmisión sexual es el preservativo, ya sea el condón interno o externo.
- **(2) ¿Es verdad que los métodos anticonceptivos producen infertilidad?**
R: No, las únicas técnicas anticonceptivas irreversibles son: la ligadura de trompas y la vasectomía.
En los demás métodos anticonceptivos hay vuelta a la fertilidad, por ejemplo en el caso del anillo vaginal el retorno de la ovulación es aprox de 19 días. En las pastillas anticonceptivas combinadas a los 6 meses de discontinuar el método el 99% de las mujeres ya han recuperado los ciclos menstruales
- **(3) ¿La píldora del día después es abortiva?**
No, la anticoncepción de emergencia impiden el embarazo al evitar o retrasar la ovulación, es decir impiden la fecundación y por lo tanto no pueden provocar aborto. Además, si se consumen ya estando embarazada no causan problemas en el embrión ni en el feto.
- **(4) ¿Las pastillas anticonceptivas combinadas aumentan la probabilidad de presentar trombosis?**

R: Sí, estas pastillas están compuestas por una combinación de progestágeno y estrógeno, este último es pro coagulación, aumentando los factores de coagulación y disminuyendo el factor de fibrinólisis, aumentando el riesgo de trombosis. Por esto, es importante que al momento de entregar un método anticonceptivo a las usuarias es importante evaluar a cada usuaria y los posibles riesgos, ya que si la usuaria presenta alguna condición que podría indicar una posible trombosis, no se puede utilizar ningún método anticonceptivo que tenga estrógenos.

- **(5) ¿Los inyectables combinados como el Novafem y la Mesigyna se colocan cada mes?**

R: Sí, la administración es mensual cada 4 semanas

- **(6) ¿Los dispositivos intrauterinos de levonorgestrel (Jaydess, Kyleena y Mirena) son lo mismo?**

R: No, todos son un sistema intrauterino de liberación de levonorgestrel que se inserta en la cavidad uterina pero se diferencian en su duración:

Kyleena y Mirena: duran 5 años

Jaydess 3 años

Jaydess cuenta con 13,5 mg, Kyleena con 19,5 mg y Mirena con 52 mg, todos de LNG.

- **(7) ¿Los inyectables de progestágeno solo pueden ser colocados por un profesional de la salud?**

R: No necesariamente, existe uno de ellos que es el sayana press que viene con UNIJECT para que las usuarias puedan ponerlo de forma autónoma en sus propias casas

- **(8) ¿Cada cuánto se administra un inyectable de progestágeno solo como el sayana?**

R: trimestral (cada tres meses)

Se inyectan cada tres meses en el caso de los que contienen acetato de medroxiprogesterona: Depo prodasone, sayana, sayana press

Cada dos meses como es en el caso de los que tienen enantato de noretrindrona: Noristerat

- **(9) ¿Debo haber iniciado actividad sexual para usar el anillo vaginal combinado?**

R: No, los métodos anticonceptivos sí pueden ser usados por personas que aún no inician actividades sexuales penetrativas

- **(10) ¿Debo haber iniciado actividad sexual para usar el DIU-Cu?**

R: No es necesario, aunque el útero es más pequeño que el de una mujer que ha tenido gestaciones

- **(11) ¿Es necesario tomar “un descanso” de las pastillas anticonceptivas?**

R: No, esto es un mito. Tomar pastillas anticonceptivas durante tiempo prolongado es seguro siempre que se realicen los exámenes ginecológicos recomendados y no se presente ninguna patología durante el tratamiento.

- **(12) ¿Qué debo hacer si olvido una pastilla anticonceptiva?**

R: Esto depende de la pastilla que utilice:

- **Combinadas 30 mcg etinilestradiol**

- Si se olvidan 1 o 2 píldoras activas, lo ideal es que tome lo antes posible la que olvidó y luego seguir con la toma normal. No se requiere método adicional.
- Si se me olvidan 3 o más píldoras activas en la 2° o 3° semana del ciclo se debe tomar todas las pastillas activas (1 por día) y luego sin descansar (sin tomar los placebos) se debe comenzar otro paquete. Requiere usar protección adicional.

- **Combinadas con 20 15 mcg de etinilestradiol:**

- Olvido de 1 píldora activa: debo tomar la pastilla lo antes posible y continuar tomando 1 diaria
- Si olvidó 2 o más píldoras activas en la 2° o 3° semana del ciclo o si comienza 2 o más días tarde: Se debe tomar todas las pastillas activas (1 por día) y luego sin

descansar (sin tomar los placebos) se debe comenzar otro paquete. Requiere usar protección adicional.

- Progestágeno solo:

- Retraso de más de 3 horas (12 horas si es desogestrel) requiere respaldo por 48 horas.

• **(13) ¿Una usuaria con cáncer de mama actual o pasado puede usar métodos anticonceptivos combinados?**

R: No, según los criterios médicos de elegibilidad una usuaria con estos antecedentes tiene criterios 3 y 4 para cáncer de mama actual o pasado, es decir, el método queda contraindicado para ella y debe buscar otra opción

• **(14) ¿Qué es un método anticonceptivo combinado?**

R: Son métodos anticonceptivos que contienen estrógenos y progestágenos, por lo que su mecanismo de acción se basa en inhibir el peak de LH y con ello la ovulación (estrógenos) y además aumentar la densidad del moco cervical (progestágeno)

• **(15) ¿Los métodos anticonceptivos combinados inyectables se pueden poner en cualquier parte del cuerpo?**

R: No, como tienen administración intramuscular pueden ponerse en: zona ventroglútea, deltoides, glúteo o zona anterior del muslo

• **(16) ¿La eficacia de los métodos anticonceptivos es la misma?**

R: No, varía según método

• **(17) ¿El preservativo interno tiene la misma eficacia que el preservativo externo?**

R: No, el preservativo interno tiene una eficacia con uso correcto de 5 embarazos y con uso común de 21 embarazos, en cambio el externo cuenta con una eficacia con uso correcto de 2 embarazos y de uso común 13 embarazos

• **(18) ¿El preservativo interno protege contra ITS y embarazo no deseado?**

R: Sí, su uso correcto protege contra esto.

• **(19) ¿El preservativo interno necesita ser retirado inmediatamente después de la eyaculación?**

R: No es necesario retirarlo inmediatamente como ocurre con el preservativo externo, aunque si hubo eyaculación lo ideal es sacarlo para evitar que se caiga el semen

• **(20) ¿El preservativo interno puede colocarse antes de la relación sexual?**

R: Sí, puede ser colocado hasta 8 horas antes de las relaciones. Incluso se puede ir al baño con él, teniendo cuidado de mover el anillo externo para orinar

• **(21) ¿Puede utilizarse un preservativo interno y externo a la vez?**

R: No, nunca se deben usar juntos porque aumenta el riesgo de que se rompan.

• **(22) ¿Qué lubricantes pueden usarse para los preservativos? (lubricante en base a...)**

R: Se deben usar en base a agua o silicona, no utilice lubricante con base oleosa porque puede dañar el látex del condón

• **(23) ¿El uso del parche transdérmico combinado se puede iniciar cualquier día del ciclo?**

R: Sí, se recomienda que sea en los primeros días (menstruación 1-5 días) o cualquier día del ciclo (descartando embarazo) con protección adicional por 7 días.

• **(24) ¿Qué es el parche transdérmico combinado?**

R: Es un parche de plástico, delgado y flexible que libera diariamente dos hormonas (Diariamente se liberan 20 mcg de Etinilestradiol y 150 mcg de Norelgestromina).

Se venden envases que vienen con 3 parches. Se debe colocar 1 parche por semana. Durante 3 semanas se debe poner un parche nuevo y luego 1 semana de descanso.

• **(25) ¿Qué es el DIU- Cu?**

R: Método anticonceptivo reversible, efectivo, NO contiene hormonas. método de larga duración que no interfiere con la lactancia.

- **(26) ¿Qué es el coito interrumpido ?**

El coito interrumpido se refiere a que el pene es retirado prematuramente y el semen es eyaculado fuera de la vagina, o no es eyaculado y es retenido dentro del cuerpo.

El método del coito interrumpido requiere mucho autocontrol de parte del varón, que debe darse cuenta de cuándo está por alcanzar el clímax para poder retirar el pene antes de eyacular. El líquido previo a la eyaculación contiene algunos espermatozoides, y por este motivo el personal médico probablemente **no recomendará este método anticonceptivo.**

- **(27) ¿Qué se debe considerar al momento de abrir un condón externo?**

R: Abrirlo con cuidado, sin usar dientes ni tijeras.



Anexo 5: Estación de MAC y dudas

- Anticoncepción de emergencia
- Condón externo
- Condón interno
- Implante subdérmico:
 - Implanon (etonogestrel)
 - Jadelle
- Anticonceptivo oral combinado ej. Gianda cd.
- Anticonceptivo oral progestágeno solo.
- DIU-LNG
 - Mirena
 - Kyleena
 - Jaydess
- Inyectable mensual (combinado)
 - Novafem/Cyclofem
 - Mesigyna
- Inyectable progestágeno solo (Trimestral)
 - Sayana
 - Sayana- Press

Video Educativo

-Pubertad y Adolescencia-

- **Grupo Objetivo:** Adolescentes entre 12-15 años.
- **Propósito:** Favorecer el desarrollo personal de los adolescentes de manera integral, entregándoles las herramientas para que puedan relacionar los conceptos de pubertad y adolescencia con sus propias vivencias actuales del proceso.
- **Objetivo general:** Al finalizar el video, el espectador será capaz de diferenciar los cambios que se presentan durante las etapas pubertad y adolescencia.
- **Objetivos específicos:** Al finalizar el video, el espectador será capaz de:
 - Comprender los conceptos de pubertad y adolescencia con las similitudes y diferencias que presenta cada uno.
 - Identificar los distintos cambios que ocurren durante la pubertad y adolescencia.
 - Distinguir que determina el inicio de la pubertad en hombres y mujeres.
- **Mensaje publicitario:** Reconociendo mis cambios encuentro mi identidad.

Relato de la elaboración del video:

Lo primero que hicimos durante la planificación de nuestro video, fue escoger el tema que trataríamos, todas estuvimos de acuerdo en hacerlo sobre "Pubertad y Adolescencia", ya que este era el tema que habíamos trabajado anteriormente en nuestra intervención del programa educativo, por lo tanto, sabíamos conocíamos los contenidos, además consideramos que es un tema muy interesante el cual muchas veces no es muy conocido por los adolescentes, que es a quienes convoca. Así que, decidimos hacer un video educativo que pudiese estar al alcance de los adolescentes y que resultara llamativo, es por esto que decidimos hacer un "Tik Tok" que es una red social muy utilizada por los jóvenes, lo que nos facilitaría la llegada hacia ellos.

Una vez decidido el tema, priorizamos los contenidos que íbamos a presentar y nos decidimos por los conceptos de Pubertad y Adolescencia (ya que se tiende a confundir estas palabras como sinónimos) y los principales cambios que se pueden experimentar dentro de cada una de esas etapas.

Como grupo, consideramos que es de suma importancia que los jóvenes sean conscientes de que van a atravesar esta serie de cambios en algún momento y que es normal y natural, que a todos les pasa y que no hay que avergonzarse por lo que puedan estar sintiendo. Además, creemos que al hacerse conscientes de esos cambios y de que están creciendo física y psicológicamente se hace más fácil el autoconocimiento y la introspección de cada persona, lo que ayuda a atravesar de mejor manera esta etapa de la vida, que puede resultar abrumadora.



Fotografías del proceso de creación del video educativo Pubertad y Adolescencia.

Reflexiones de la práctica

La clínica de salud comunitaria, era algo desconocido para nosotras, a diferencia de las otras prácticas como Partos o Neonatología, que todas sabíamos en qué consistía, acerca de Salud Comunitaria no sabíamos bien qué esperar. Pese a esto, grata es nuestra sorpresa al ver la gran cantidad de cosas que aprendimos de ella y los bonitos recuerdos que nos llevamos de sus actividades.

Para empezar, tuvimos un desafío enorme al tener que asistir a un colegio a realizar una intervención, puesto que era una actividad que implicaba un público menor sobre el cual estábamos a cargo y debíamos realizar un acto que los educara y entretuviera por partes iguales y para ellos debíamos diseñar primero que todo nuestro programa educativo.

La realización de nuestro programa educativo fue un reto, ya que aunque habíamos elaborado programas con anterioridad, esta fue la primera vez en que realmente lo podríamos llevar a cabo. Además, para poder realizar la intervención, tuvimos que poner a prueba nuestras capacidades creativas de manera de elaborar estaciones donde los participantes se sintieran motivados a contribuir.

Asistir a este colegio y compartir con los alumnos, nos permitió darnos cuenta de otras realidades y de otros entornos que se viven día a día tan cerca y a la vez tan lejos de lo que estamos acostumbradas, nos permitió reflexionar acerca de nuestro rol en la vida de las personas, que no incluye solo a la gente de mayor edad, si no que impacta también en la vida de los más jóvenes.

Posterior a la actividad del colegio, tuvimos una nueva instancia que nos puso a prueba: conseguir apoyo tanto para el lugar como para los materiales para la nueva intervención. Debido a ello, tuvimos que desenvolvernos de una manera que no habíamos hecho antes, buscando contactos y redes de apoyo que estuvieran de acuerdo en participar de alguna forma u otra de la feria educativa que queríamos realizar.

Por último, nuestra última evaluación correspondía a realizar un vídeo educativo, aunque esta vez ya teníamos más claro el tema y la creatividad activada para poder realizar algo bueno y llamativo que interesará a los jóvenes que pasan por la Pubertad y la Adolescencia.

Finalmente, nos parece importante enumerar los múltiples aprendizajes que hemos tenido llevando a cabo las tres intervenciones mencionadas:

1. Logramos un gran crecimiento personal a la hora de desenvolvernos, ya que al inicio de la clínica estábamos más “rígidas” al momento de comunicarnos entre nosotras y con las demás personas, sin embargo, al finalizar esta misma nos encontramos más seguras de nuestras palabras y de la forma de decirlas, permitiendo que la comunicación fluya de mejor manera al momento de

entregar la información a las personas que participaron de las actividades y al momento de planear las actividades entre nosotras.

2. Otro aprendizaje que destacamos, es que a pesar de que se nos presentaron conflictos como el mal manejo del tiempo en la primera actividad o la falta de ideas, supimos afrontarlas de manera resolutiva y flexible, lo que nos permitió adaptarnos de manera correcta a cada actividad y, pese a los contratiempos, llevar actividades de calidad y de las cuales se pudiera disfrutar y aprender.
3. Un punto muy favorable, fue el poder compartir con gente que no conocíamos y con compañeras con las que antes no habíamos tenido la posibilidad de trabajar. Instancias así, nos permiten conocer nuevas personas y maneras de relacionarnos los unos con los otros, nos permite compartir ideas y llevar a cabo actividades más creativas, sin mencionar el bonito vínculo que se crea y el recuerdo plagado de cariño que nos llevamos de todas y cada una de aquellas personas.
4. Un hecho que nos pone muy contentas, es que en esta clínica pudimos poner en práctica nuestros conocimientos teóricos y poder enseñarlos a terceros, una actividad muy importante que nos permite vislumbrar que realmente sabemos sobre lo que estamos estudiando. Además, poder entregar esta información a nueva gente, nos permite saber: Qué conocimientos hemos sido capaces de integrar en nuestra memoria, y ver lo grato que es poder ayudar a otras personas con información certera y actualizada que les sirve a ellos para su día a día.
5. Por último, aprendimos a utilizar de buena manera los recursos, esto debido a que no contábamos con un gran presupuesto para invertir, por lo que debimos adaptarnos con poco dinero a poder realizar las mejores intervenciones posibles. También esto nos permitió ver que no se necesita mucho dinero para llevar a cabo grandes cosas.

No nos queda más que agradecer nuevamente la oportunidad de poder realizar actividades como esta y finalizamos esta etapa cargadas de nuevo conocimiento que deseamos prontamente poder volver a poner en práctica, ya que encontramos en esta clínica un lugar que nos llenó el corazón de alegría y de ganas de seguir ayudando y motivando a la gente en las diversas temáticas que incluye nuestra carrera de Obstetricia y Puericultura.

Recomendaciones/tips para el futuro

- Llevar varios dulces y/o comida para el desarrollo del programa educativo en el colegio, ya que a los niños les motiva el hecho de recibirlos y participan con más ganas.
- Es importante que cuenten con una persona encargada de tomar el tiempo de cada actividad del programa educativo (si es que se van a dividir en estaciones), de lo contrario el trabajo con los niños no se podrá realizar de manera equitativa y los objetivos no se podrán lograr.
- También es deseable que varias personas del grupo puedan tomar fotografías de las actividades, ya que sirven como registro para el informe y es una manera de dar testimonio de lo vivido.
- Es recomendable que comiencen a buscar un lugar para la intervención de la Feria Educativa en Salud desde la primera semana de la clínica de Salud Comunitaria y que contacten a varios lugares a la vez, porque no siempre están abiertos a recibirnos o se demoran en contestar. Para ello deberán definir el tema a tratar y los materiales a utilizar desde un comienzo.