

# ¿QUÉ OPINAS TÚ?...

"Hay que compartir las ideas y conocimientos aprendidos sobre esta enfermedad mortal para que jóvenes como nosotros eviten estas infecciones."

(Grupo de Trabajo, Puerto Obaldía)

"Tienes derecho a decidir, debes tener presente que nadie debe presionarte para tener relaciones sexuales. Debe ser un acto voluntario. Piénsalo dos veces antes de hacerlo. Te dejo con esa inquietud."

(Cindy, Puerto Obaldía)

"Yo como mujer recomiendo a todas que se cuiden para prevenir cualquier enfermedad que pueda afectarnos a nosotras y a otras personas."

(Rosnaya, Puerto Obaldía)

"La planificación familiar es muy importante en la vida de una pareja porque les facilita tener hijos al tiempo que deseen y darles una mejor calidad de vida."

(Anel, Puerto Obaldía)

"Cualquier persona puede transmitir o contagiarse del VIH sin distinción de edad, religión, preferencia sexual etc. Cuidate."

(Marlen, Puerto Obaldía)

## Para mayor información:

### ACNUR

Teléfonos: 317-1630 / 317-1631

### APLAFA

Teléfonos: 317-0429 / 317-0430

### Cruz Roja Panameña

Teléfono: 315-1388

### Defensoría del Pueblo

Teléfono: 214-9835

### Fundación Los Pueblos del Bosque

Teléfono: 251-2970

### MINSA

Teléfono: 512-9215

### ONPAR

Teléfonos: 512-6012 / 512-6013

### ONUSIDA País

Teléfono: 302-4500

### ONUSIDA Regional

Teléfono: 302-4592

### UNFPA

Teléfono: 302-4840

### UNIFEM

Teléfono: 305-3100

### Vicariato Apostólico de Darién

Teléfono: 232-6814

El contenido de este folleto fue realizado por el grupo de jóvenes de Puerto Obaldía quienes participaron de la Campaña de Sensibilización en temas de Género y Prevención de la Violencia y las ITS/VIH-SIDA. El texto y dibujos reflejan exclusivamente las opiniones de este grupo.

Esta iniciativa forma parte del Proyecto Especial del Alto Comisionado para la Prevención de la Violencia Sexual Basada en Género.

## Agradecemos el apoyo de :

APLAFA ONPAR PNUD UNFPA ONUSIDA  
Defensoría del Pueblo Región de Salud de Kuna-Yala



# SEXUALIDAD RESPONSABLE



Texto y dibujos por:

Grupo de Trabajo

Puerto Obaldía

# INFÓRMATE

# PROTÉGETE

## Infecciones de Transmisión Sexual I.T.S.

### ¿Qué son las ITS?

Son las infecciones transmitidas por contacto sexual.

### ¿Cómo se detectan las ITS?

Las mujeres deben hacerse el examen del PAP cada seis meses. Los hombres deben acudir a los centros de salud a examinarse.

### Algunas ITS son:

Chancroide, herpes genital, sífilis, clamidia, gonorrea, Virus de papiloma Humano, VIH.

### ¿Cómo se transmiten las ITS?

En su mayoría, por contacto sexual.

### ¿Qué se puede hacer en caso de contraer una ITS?

Buscar atención y tratamiento médico y orientación.

### ¿Cómo puedo protegerme?

Practicando la abstinencia, teniendo relaciones sexuales con una sola pareja o utilizando protección.

## VIH / SIDA

### ¿Qué es el VIH?

Significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Es el virus que produce el cuadro clínico del SIDA. Destruye las defensas de nuestro cuerpo y permite que las enfermedades ataquen con más facilidad y fuerza.

### ¿Qué es el SIDA?

Significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es el cuadro clínico producido por el virus del VIH.

### ¿Cómo NO se transmite?

Por un abrazo, un beso, compartiendo sanitario, ropa, por medio de estornudos, saludos de mano, picaduras de insectos, etc.



Marlen

### ¿Cómo se transmite?

Se transmite entre humanos a través del semen, la leche materna, de una mujer embarazada a su bebé, la sangre etc.



### ¿Cómo puedo protegerme?

Utilizando preservativos, teniendo relaciones sexuales con una sola pareja (fidelidad), no compartiendo agujas y otros objetos punzo cortantes.

### ¿Qué puedo hacer en caso de contraer el VIH?

Decirle a mi pareja e ir a un médico para que nos oriente y nos dé tratamiento para controlar la infección y tener una mejor calidad de vida. Es importante también no tener relaciones desprotegidas con otras personas.

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR

### ¿Qué es sexualidad responsable?

Es informarse, respetarse, protegerse, quererse. Es cuando una pareja decide tener relaciones sexuales sin que nadie los obligue y lo hagan de una manera responsable, sabiendo que deben protegerse contra las infecciones de transmisión sexual. También deben utilizar anticonceptivos para prevenir embarazos no deseados.



### ¿Cuáles son algunos beneficios de la planificación familiar?

La pareja puede tener sus hijos en el tiempo y la cantidad que deseen, planificando la calidad de vida que desean tener como pareja y como familia.

### Métodos SEGUROS de planificación familiar:

Abstinencia, fidelidad, utilizar preservativos (condón) o anticonceptivos orales o inyectables.

### Métodos NO SEGUROS de planificación familiar:

Ritmo.