

## EL VERANO Y LOS JOVENES: SEGURIDAD Y SEXUALIDAD

**Gema Usano García, Enfermera Residente del Servicio Territorial Nº1. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.**

Ya estamos en verano, momento en el que los jóvenes disfrutamos de un merecido descanso y de tiempo libre. Nos movemos más, aumentan los desplazamientos, utilizamos bicis o motos y tenemos más espacios para el ocio y las relaciones interpersonales, por lo que necesitamos conocer pautas sencillas para disfrutar de todo sin problemas, o lo que es lo mismo, **hacer compatible el ocio y el disfrute con la salud**, sobre todo en cuanto a **la seguridad y la sexualidad**.

Para **nuestra seguridad**, si realizamos desplazamientos en moto es imprescindible el uso del casco y si es en coche, el cinturón de seguridad para todos los ocupantes y recordar que si se va a conducir no podemos consumir bebidas alcohólicas. Si utilizamos bicicleta es recomendable el uso del casco y de algún material reflectante, llevar ropa cómoda y visible tanto de noche como de día, circular por el carril bici o pegados al borde derecho de la calzada, señalar las maniobras y no soltar el manillar ni agarrarse a otros vehículos.



A la hora del baño es importante el lugar donde se realiza:

- En ríos o pantanos debemos asegurarnos antes de la existencia de corrientes y verificar la profundidad metiéndonos en el agua de pie y no de cabeza, así evitaremos impactos graves en la cabeza o columna cervical.
- En la playa hay que prestar atención a la señalización de zonas de riesgo, al oleaje y a la resaca.
- Evitaremos la exposición prolongada al sol, utilizaremos cremas protectoras y nos hidrataremos abundantemente, teniendo cuidado con los cambios bruscos de temperatura para evitar un corte de digestión.

En cuanto a la **sexualidad**, las personas debemos vivirla de forma libre y responsable aprendiendo a conocernos, aceptándonos y disfrutando, siempre con respeto hacia los demás. Por lo tanto y con el fin de no tener problemas posteriormente, es necesario reflexionar sobre su práctica y conocer los riesgos a los que nos enfrentamos si no se toman las medidas de precaución necesarias, al tiempo que ser conscientes de que estos riesgos no nos afectan sólo a nosotros sino que afectan a otras personas, especialmente a la pareja.

**La información es fundamental**, y es más fácil de lo que pensamos hablar con los padres abiertamente y sin tapujos, ya que nos pueden proporcionar información muy útil. Hablar de sexualidad no supone iniciarse precozmente en las prácticas sexuales, ni que se sea promiscuo, sino que ayuda a decidir conscientemente.

La información es también una manera de desterrar leyendas urbanas y saber que:

- ❖ **No** es cierto que te salgan granos si te masturbas, pero:
- ❖ **Si es cierto que te puedes quedar embarazada** cuando tienes **la regla**, también si es **la primera vez**, o **en cualquier postura**, incluso de pie, o **si no se usa correctamente** el método anticonceptivo y por supuesto con **la marcha atrás**, porque aunque él se retire a tiempo, el líquido preseminal también contiene espermatozoides. Por lo tanto es muy importante que recordemos que **la marcha atrás no es un método anticonceptivo** y que además nos expone a enfermedades de transmisión sexual.

No se debe usar la **píldora del día después** como método anticonceptivo, porque es un tratamiento de **urgencia** cuando se ha mantenido una relación sexual con riesgo de embarazo, ya sea porque no se ha usado ningún método anticonceptivo, porque el método usado ha fallado como por ejemplo cuando se rompe un condón, o porque se ha olvidado la píldora.

Conocer las medidas preventivas es muy útil ya que existen muchos métodos anticonceptivos cada uno con sus ventajas e inconvenientes. La elección de cual utilizar dependerá de

distintas circunstancias como si se tiene pareja estable, la frecuencia de las relaciones con penetración, si se desea tener hijos pronto, etc.

Los métodos anticonceptivos son:

- Preservativo masculino y femenino.
- DIU
- Diafragma.
- Métodos hormonales: píldora, anillo vaginal, parche, implante, inyección intramuscular.



Sea cual sea el método que se utilice, es necesario hacerlo correctamente y tener cuidado con el alcohol y otras drogas, porque al disminuir la sensación de riesgo y nuestra capacidad de control, se pueden producir fallos como por ejemplo ponerse mal el preservativo, olvidar tomar la píldora, o incluso no usar un método anticonceptivo.

De cualquier forma si quieres saber que método anticonceptivo usar, tener más información o cualquier otra aclaración, puedes consultar en tu Centro de Salud.

**Y recuerda que el preservativo es la opción más segura para relaciones no estables, ya que además de evitar embarazos, previene enfermedades de transmisión sexual.**

**Y DISFRUTA DE UN VERANO SALUDABLE**