

CARRERA: Medicina.
MODALIDAD: Curso Regular Diurno
DISCIPLINA: Medicina General
AÑO ACADÉMICO: 1er año
Segundo Semestre
FOE: Conferencia
Duración: 90 minutos



POLICLINICO " MARIO MUÑOZ "
ÁREA DE SALUD GUANABO

Asignatura: Promoción de Salud

Tema # 3 Educación para la salud

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Dr. Jorge Luis Herrera Varela
Esp. MGI
Profesor Asistente



Sumario:

- Sexo. Sexualidad y género. Respuesta sexual humana.
- Promoción de salud sexual y reproductiva.
- Derechos sexuales.
- Mensajes básicos sobre **sexualidad responsable** a: personas, familias, y comunidades.
- Técnicas participativas a desarrollar para propiciar una sexualidad responsable.

Objetivos:



1. Identificar las medidas fundamentales para promover una sexualidad sana a través del estudio de las definiciones relacionados con la *sexualidad, el género y la salud sexual*.
2. Identificar las *medidas fundamentales para promover una sexualidad sana* en las familias y comunidades, a través del estudio de conceptos relacionados con la sexualidad el género y la salud sexual, mediante la solución a situaciones problemáticas relacionadas con la sexualidad, el género y la salud sexual.
3. Identificar a la *salud sexual* como un aspecto indisoluble de la promoción de salud y la importancia del ejercicio y respeto de los derechos sexuales de mujeres y hombres para una mejor calidad de vida.

Sexo

- Anatomía- Fisiología
- Hombre - Mujer, hembra – macho (animales)

CONCEPTO DE SEXO

"Conjunto de características de la anatomía y fisiología del hombre y la mujer que los

distinguen como unos y como otras"

🌀 *Estas diferencias se pueden apreciar en los órganos sexuales* pues los hombres tienen externamente pene y testículos e internamente la próstata, vesículas seminales, glándulas de Cowper y conductos eferentes. A las mujeres en cambio se les observa la vulva (labios mayores y menores, clítoris) e internamente tienen la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

🌀 A partir de esa disposición biológica los hombres producen espermatozoides, eyaculan y fecundan y en las mujeres se da un proceso de maduración de los óvulos que conduce a la menstruación o a ser concebida para después desarrollar un embarazo y llegar al parto.

Sexualidad. Es una dimensión relativa al ser humano, que las personas construyen como parte de su expresión cultural y que integra elementos biológicos, psicológicos, socioculturales, históricos, económicos, éticos, religiosos y morales.

Amor: *Constituye un tipo una particularidad de esta vinculación afectiva. Es la posibilidad de experimentar deseo, excitación, placer, sentimientos de solidaridad, respeto confianza, cariño, sensibilidad, sensualidad. Un vínculo particularmente deseable y sumamente intenso para el ser humano.*

CONCEPTOS Y DEFINICIONES IMPORTANTES:



• **Salud sexual**, según la OMS, es el bienestar somático, lo emocional, lo intelectual y lo social, lo que permite a las personas lograr un enriquecimiento personal y explorar las posibilidades de comunicación.

• **Sexualidad** son "las características que permiten comprender a los hombres o mujeres" (Cano, 2001).

Tiene tres componentes fundamentales:

XX = femenino

La dimensión biológica lleva al sexo biológico.

El **sexo biológico** es el conjunto de características anatómicas y fisiológicas que diferencian a los seres humanos en femeninos y masculinos.

XY = masculino

Es una necesidad humana, expresada a través del cuerpo como parte de la personalidad, que determina lo femenino o lo masculino, de la imagen y conciencia de cada ser humano, y también es parte de la identidad.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES IMPORTANTES:



- Las gónadas se diferencian entre la 6ta. y 8va. semanas de gestación en testículos y ovarios, y surge así el sexo genital.
- La observación en vivo de los genitales del recién nacido establece el sexo social, que marcará los roles y las expectativas que se crean a su alrededor.
- Según Anameli Monroy (Bravo, 2000) “si el sexo biológico coincide con el sexo social y psicológico se puede decir que se logra una identidad sexual”, y se entiende por identidad sexual el factor psicológico de la sexualidad y comprende tres elementos indivisibles: la ***identidad de género, el papel de género y la orientación sexual.***

Atracción, gusto o preferencia
para elegir compañero sexual.



Identidad genérica:

Género

- Se refiere a la **simbolización que cada cultura elabora sobre la diferencia sexual**, al establecer normas y expectativas sociales sobre los papeles, las conductas y los atributos de las personas en función de sus cuerpos.
- Es una **construcción sociocultural que asigna determinados comportamientos a hombres y a mujeres**, y que los diferencia en términos de papeles y actividades que desarrollan en la sociedad.
- Esta **diferenciación que establece lo femenino y lo masculino**, a la vez va fortaleciendo jerarquías entre unos y otras, es decir, va estableciendo relaciones de poder y **situaciones de inequidad entre ellos y ellas**.



Canales de socialización:

- Se entiende por socialización el proceso por el cual los individuos adquieren conductas y valores asociados con sus papeles culturalmente asignados.
- Los canales fundamentales de socialización son:
 - ✓ La familia.
 - ✓ La educación.
 - ✓ Los medios masivos de comunicación.
 - ✓ La religión.
- Estos canales de socialización se encargan de conformar, mantener o perpetuar valores, creencias y actitudes que influyen y contribuyen en el modo de pensar y actuar de las personas.

Género:

- 🌀 *Valores*
- 🌀 *Normas*
- 🌀 *Atributos*
- 🌀 *Funciones*
- 🌀 *Actitudes*
- 🌀 *Símbolos culturales*
- 🌀 *Sentimientos*
- 🌀 *Juicios*
- 🌀 *Patrones de comportamiento*

✓ *Varían según el contexto cultural, el desarrollo histórico, según el momento del desarrollo social (A través de la familia, la escuela, grupos de relación, cuentos infantiles, revistas, TV, películas)*



Evolución histórica.

- Desde el hombre de las cavernas, *las mujeres realizaban las labores domésticas y tenían la responsabilidad de la crianza de los hijos*; mientras que los hombres salían a cazar y a pescar.
- En la época de la esclavitud empiezan a destacarse algunas mujeres reinas o esclavas hermosas, asociado con su *atracción sexual*.
- El desarrollo de las fuerzas productivas pone los medios de producción al alcance de mujeres y hombres por igual, se inicia un cambio trascendental: el hombre aparece como único dueño del trabajo remunerado, mientras que la *mujer tenía que limitarse a colaborar* con él y a la atención del hogar.

Evolución histórica.



- Pesce-Monteiro (2011), que la discriminación de género profundiza la pobreza y limita las oportunidades para el 50 % de la población mundial.
- La falta de estadísticas que especifique datos por género en materia de población, salud, educación y trabajo, distorsiona la imagen del rol social y económico de las mujeres en todo el mundo.
- La escasez de estadísticas confiables también incide negativamente sobre los conocimientos disponibles en áreas como: la violencia contra la mujer, la pobreza, el poder, la toma de decisiones y los derechos humanos.

Las diferencias biológicas entre hombres y mujeres entrañan:

Requerimientos fisiológicos diferentes
Susceptibilidades fisiológicas diferentes
Resistencias o inmunidades fisiológicas diferentes

Las diferencias entre los roles sociales que desempeñan mujeres y hombres entrañan:

Condiciones de riesgo diferentes
Acceso y control diferentes con respecto a los recursos intrafamiliares y públicos relacionados con la salud

Situaciones, condiciones o problemas de salud

Exclusivos de uno de los dos sexos
Más prevalentes entre las mujeres o entre los hombres
Que tienen consecuencias (físicas, psicológicas o sociales) diferentes para los hombres o las mujeres
Con factores de riesgo diferentes para mujeres y hombres
Ante los cuales las mujeres y los hombres responden de manera diferente
Ante los cuales el sistema (institucional, familiar, comunitario) responde de manera diferente, según se trate de hombres o de mujeres

Origen de las necesidades del enfoque género en salud.

Existen también algunas situaciones, condiciones o problemas de salud, *diferentes para cada sexo, según las categorías siguientes:*

☉ Situaciones, condiciones o problemas exclusivos para cada sexo:

- a) **Mujer:** embarazo, cáncer de mama y cervicouterino, aborto, mortalidad materna.
- b) Hombre: cáncer de próstata, hemofilia.

☉ Situaciones, condiciones o problemas con diferentes tasas de prevalencia:

a) **Mujer:**

- ✓ Depresión: dos a tres veces más frecuente en mujeres que en hombres, en todas las etapas de la vida.
- ✓ Osteoporosis: ocho veces más frecuente en mujeres que en hombres.
- ✓ Artritis.
- ✓ Várices.

b) Hombres: accidentalidad, cirrosis, esquizofrenia y cáncer de pulmón.

Cuadro 15. Principales causas de muerte según sexo. 2015-2016

Causa	2015					2016				
	Masculino		Femenino		Razón de tasas por sexo M/F	Masculino		Femenino		Razón de tasas por sexo M/F
	Defunciones	Tasa	Defunciones	Tasa		Defunciones	Tasa	Defunciones	Tasa	
Enfermedades del corazón (I05-I52)	13 004	232.5	11 642	206.8	1.1	13 039	232.9	11 423	202.6	1.1
Tumores malignos (C00-C97)	14 190	253.7	10 143	180.1	1.4	13 956	249.3	10 347	183.5	1.4
Enfermedades cerebrovasculares (I60-I69)	4 644	83.0	4 676	83.0	1.0	4 793	85.6	4 672	82.9	1.0
Influenza y neumonía (J09-J18)	3 331	59.6	3 286	58.4	1.0	3 575	63.9	3 231	57.3	1.1
Accidentes (V01-X59, Y85-Y86)	2 864	51.2	2 647	47.0	1.1	2 960	52.9	2 545	45.1	1.2
Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores (J40-J47)	2 302	41.2	1 990	35.3	1.2	2 262	40.4	1 826	32.4	1.2
Enfermedades de las arterias, arteriolas y vasos capilares (I70-I79)	1 433	25.6	1 370	24.3	1.1	1 431	25.6	1 283	22.8	1.1
Diabetes mellitus (E10-E14)	950	17.0	1 402	24.9	0.7	937	16.7	1 310	23.2	0.7
Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado (K70, K73, K74, K760-K761)	1 197	21.4	319	5.7	3.8	1 212	21.7	338	6.0	3.6
Lesiones autoinfligidas intencionalmente (X60-X84, Y870)	1 211	21.7	300	5.3	4.1	1 142	20.4	287	5.1	4.0

Tasa por 100 000 habitantes.



Cuadro 76. Prevalencia de diabetes mellitus, hipertensión arterial y asma bronquial según grupo de edad y sexo. 2016

Grupo de edad	Diabetes mellitus			Hipertensión arterial			Asma bronquial		
	Masc.	Fem.	Total	Masc.	Fem.	Total	Masc.	Fem.	Total
<1 año	-	0.0	0.0	-	-	-	2.9	3.2	3.0
1-4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	62.4	57.4	60.0
5-9	0.8	0.9	0.8	0.7	0.5	0.6	140.1	124.9	132.7
10-14	1.4	1.5	1.5	2.1	1.7	1.9	152.4	136.5	144.7
15-18	5.5	6.5	6.0	24.7	24.2	24.5	179.4	170.8	175.2
19-24	12.6	16.1	14.3	63.6	68.5	66.0	131.3	126.3	128.9
25-59	38.9	52.1	45.5	185.0	213.7	199.3	67.0	81.2	74.1
60-64	195.7	235.7	216.3	716.4	751.1	734.3	135.6	143.2	139.5
65 y más	129.6	186.7	160.1	490.4	553.5	524.2	65.3	77.1	71.6
Total	48.0	68.5	58.3	200.9	237.7	219.4	89.8	95.4	92.6

Tasa por 1 000 habitantes del sexo y edad.



¿Qué es una **sexualidad sana**?

- ⊗ *La ausencia de trastornos orgánicos, de enfermedades y deficiencias que entorpezcan la actividad sexual y reproductiva.*



¿Qué es una **sexualidad sana**?

- 🌀 *La aptitud para disfrutar la actividad sexual y reproductiva, y para regularla en conformidad con una ética personal y social.* La sexualidad humana, desde su concepto más amplio, es el derecho que tiene cada ser humano a **vivirla de manera plena, placentera, responsablemente, sobre la base de la igualdad, sin excluir sexo, raza ni orientación sexual.**



¿Qué es una **sexualidad sana**?

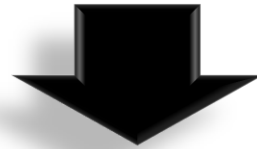
- ❁ *La ausencia de temores, sentimientos de vergüenza y culpabilidad, creencias infundadas y de otros factores psicológicos que inhiban la reacción sexual o perturben las relaciones sexuales.* Muchos mitos y tabúes producto de modelos transmitidos de generación en generación, inhiben y afectan, en muchas ocasiones, la relación sexual del individuo o de la pareja.

“ponerte de pie, sin zapatos, después del coito, puede volverte loca”; “la masturbación es sucia y enferma”; “la mujer no tiene porqué tener orgasmo”; “el cuerpo de una mujer embarazada no es atractivo”, etc.



Concepto de **SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA** en el marco de la definición de la salud de la OMS

Estado total de **bienestar físico, mental y social** no solo como la ausencia de enfermedad, la salud reproductiva se preocupa de asegurar que el individuo sea capaz de tener una **vida sexual responsable, satisfacción y libre de riesgos** con la **capacidad de reproducirse** y la **libertad para decidir** cuándo y con qué frecuencia hacerlo.



Derecho del hombre y la mujer a recibir información sobre PLANIFICACIÓN DE LA FAMILIA, tener acceso efectivo aceptable a un costo razonable y libre de riesgos a los métodos de regulación de la fecundidad de su elección, así como el derecho a acceder y recibir servicios adecuados de atención a la salud, que le permitan embarazos y partos seguros y a la pareja la oportunidad de tener hijos sanos.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA:



PUNTOS CLAVES

- ④ *Entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos*, y de procrear de igual forma, así como la libertad para decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia.
- ④ La salud reproductiva es un elemento esencial, no solo como un reflejo de los niveles de salud de la niñez y la adolescencia, sino que contribuye a determinar los niveles de salud más allá del periodo reproductivo para hombres y mujeres.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA:



PUNTOS CLAVES

- ④ La pareja tiene la habilidad de reproducirse de forma adecuada, de regular su fecundidad y del goce sexual pleno; pero también aspira a que el producto de la concepción sea un **hijo deseado y sano** con oportunidades para crecer y desarrollarse física y mentalmente.
- ④ Todos los métodos de regulación de la fecundidad a que aspiren las parejas sean seguros, que los embarazos y partos ocurran en ambientes propicios y que la sexualidad pueda ejercerse de manera plena sin riesgos para las personas.

Educación de la sexualidad: Preparación para el desarrollo de una sexualidad libre, plena, placentera, saludable y responsable; esta incluye:

- 🌀 Capacidad para tomar decisiones
- 🌀 Respeto a los demás
- 🌀 Fuente de desarrollo personal

Pilares de la educación de la sexualidad:

- 🌀 Respeto a la diversidad, equidad y elección responsable.
- 🌀 Promover la participación de las personas como protagonistas de sus acciones.
- 🌀 Asumir el papel de promotores en el desarrollo de las personalidades.



Factores de riesgo que atentan contra una salud sexual y reproductiva.

- 🌀 Relación sexual temprana, entre los 12 a 13 años de edad.
- 🌀 Inestabilidad en la pareja.
- 🌀 Uso del aborto como método anticonceptivo.
- 🌀 La práctica de un sexo no seguro y la promiscuidad.
- 🌀 El embarazo precoz, embarazo en adolescentes, embarazo no deseado al que el hombre no hace frente en muchos casos porque considera que “el haberse embarazado no es problema de él, es ella que no se cuidó”.

DERECHOS SEXUALES propuestos por la Asociación Mundial de Sexología en la actualidad Asociación de salud Sexual (WAS)

1. **Derecho a la libertad sexual....** abarca la posibilidad de la *plena expresión del potencial sexual de cada persona*.
2. **Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.** Alude a la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la *propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social*.
3. **Derecho a la privacidad sexual.** Refiere al derecho a decisiones y conductas individuales realizadas en el *ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfiera con los derechos de las otras personas*.
4. **Derecho a la equidad sexual.** Se refiere a la *oposición de todas las formas de discriminación*, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o discapacidad física o emocional.
5. **Derecho al Placer sexual.** Considera el placer sexual como fuente de *bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual*. Incluye el *autoerotismo* como forma saludable de ejercicio de la sexualidad.
6. **Derecho a la expresión sexual emocional.** La expresión sexual trasciende los actos eróticos para reconocer el derecho de cada persona a expresar su sexualidad a través de la *comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor*.

DERECHOS SEXUALES propuestos por la Asociación Mundial de Sexología en la actualidad Asociación de salud Sexual (WAS)

7. Derecho a la libre asociación sexual. Refiere a la *posibilidad de contraer o no matrimonio*, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.

8. Derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Abarca el derecho a *decidir tener o no hijos*, el número y espaciamiento entre cada uno y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.

9. Derecho a información basada en el conocimiento científico. Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la *investigación científica libre y ética*, así como la *socialización de la información* apropiada en todos los niveles sociales.

10. Derecho a la educación sexual integral. La sexualidad se inicia con el nacimiento por lo que la educación sexual debería involucrar a todas las instituciones sociales. La *educación sexual es un requisito necesario* para la toma de decisión en materia de la sexualidad, por lo que es importante que esté disponible para todos y todas las personas, atendiendo al ciclo de vida en que se encuentren.


11. Derecho a la atención de la salud sexual. *derecho humano fundamental*, por lo que los servicios de salud sexual de calidad deben estar disponibles para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.



Derechos reproductivos

El concepto de salud reproductiva abarca el ciclo completo de la vida de las personas y familias, pero se hace sentir su efecto con mayor fuerza y, sobre todo, en la mujer en tres periodos:

- 🌀 Nacimiento.
- 🌀 Adolescencia.
- 🌀 Edades reproductivas.



*Manifestaciones
negativas en
salud sexual y
reproductiva*

- 🌀 INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL SIDA.
- 🌀 FERTILIDAD NO CONTROLADA.
- 🌀 MORBILIDAD MATERNA.
- 🌀 CÁNCERES DEL APARATO REPRODUCTOR.
- 🌀 LA OSTEOPOROSIS.
- 🌀 EL CLIMATERIO.
- 🌀 ETC.

Elementos fundamentales de la salud reproductiva:



- *Gerencia y servicios de información gerencial con enfoque de género.*
- *Servicios de nutrición.*
- *Planificación familiar.*
- *Servicios de infertilidad.*
- *Servicios relacionados con el aborto.*
- *Cuidados del embarazo.*
- *Amamantamiento materno.*
- *Cuidados del recién nacido y del niño.*
- *Servicios de ITS/sida.*
- *Consejería.*
- *Cánceres del aparato reproductivo.*
- *Mamografía.*
- *Formación técnica.*
- *Educación pública.*
- *Otros vínculos.*

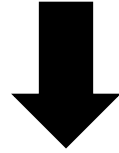
En Cuba se ha venido desarrollando, desde la década de los 60, un trabajo sistemático y muy bien orientado en este sentido, a través de componentes que están incluidos dentro del **Programa Atención Materno Infantil** integrados a nivel de los policlínicos y que llegan en formas de acciones a realizar sobre salud reproductiva por los médicos y enfermeras de familia.



Inicialmente estas acciones estuvieron enfocadas solo a la madre y al niño. En la actualidad se dirigen a la pareja, e incluyen los tres grandes periodos de la salud reproductiva

Respuesta sexual humana

Master y Johnson
- 1966 -



¿Cómo se origina la respuesta sexual?

La respuesta sexual es bifásica.

La respuesta fisiológica básica del organismo humano a la estimulación sexual está dada por **DOS REACCIONES**: una reacción primaria, que es *una extensa vasocongestión*, y una secundaria, que es un *aumento generalizado de la tensión muscular*. La vasocongestión puede ser superficial y profunda, y la miotonía refleja la contracción de músculos voluntarios e involuntarios.

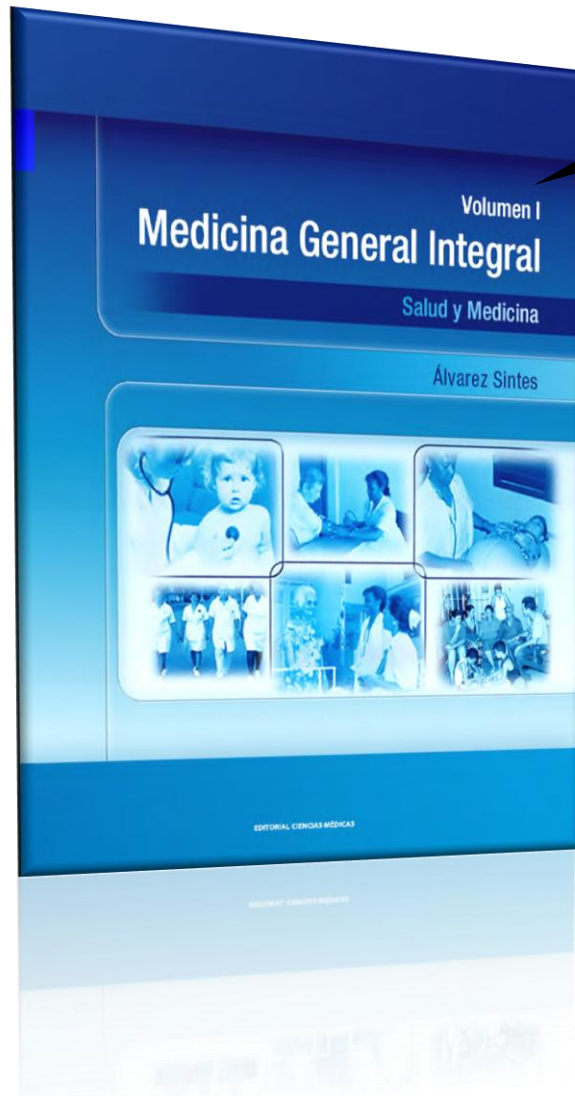
Master y Johnson describen cuatro fases o ciclos en la respuesta sexual humana:

1. Fase de excitación.
2. Fase de meseta.
3. Fase orgásmica.
4. Fase resolutiva.

En la respuesta sexual influyen factores biológicos, psicológicos y sociales.



BIBLIOGRAFÍA:



Básica

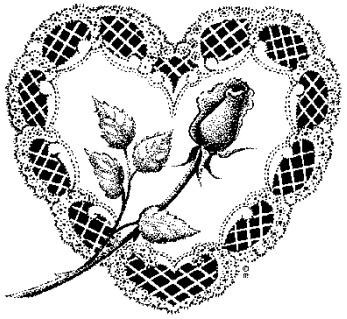
Álvarez Sintés. R Medicina General Integral. Volumen I. Salud y medicina. Parte VI. Capítulo 23 página 181 a la 153; capítulo 24, páginas 184 a la 195.

Complementaria

- *Colectivo de autores. Medicina General Integral II. Selección de temas. II parte, páginas 25 a la 119*
- *Sexualidad Humana. Masters y Johnson . capitulo 4 de la pagina 89 a la 122*

Resumiendo





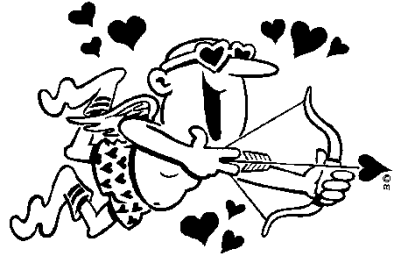
La verdadera dicha de lo sexual, que va más allá de la sexualidad, la fuerza de una unión en la que predomina el amor, la consideración, el respeto mutuo, la comprensión y la disposición de darlo todo por el ser querido, es derecho tanto del hombre como de la mujer.





La mujer debe poder disfrutar al igual que el hombre de la satisfacción. Esta es una de las primeras premisas de la relación sexual. Muchos ignoran esto o no lo quieren reconocer, y hacen de su relación de pareja una situación de egoísmo, vanidad y desconsideración.





Debe existir entre el hombre y la mujer la suficiente confianza que garantice una comunicación libre, amplia, que es, a la vez, necesaria para una relación de pareja satisfactoria.



DERECHOS SEXUALES

1. Derecho a la libertad sexual.
2. Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.
3. Derecho a la privacidad sexual.
4. Derecho a la equidad sexual.
5. Derecho al Placer sexual.
6. Derecho a la expresión sexual emocional.
7. Derecho a la libre asociación sexual.
8. Derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.
9. Derecho a información basada en el conocimiento científico.
10. Derecho a la educación sexual integral.
11. Derecho a la atención de la salud sexual.

Derechos reproductivos

- Reconocer el derecho básico de todas las parejas e individuos a *decidir libre y responsablemente el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre esos, y disponer de la información de los medios para ello.*
- Alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva y adoptar decisiones relativas a la reproducción sin sufrir discriminación, coacción ni violencia, de conformidad con lo establecido en los documentos de derechos humanos.*

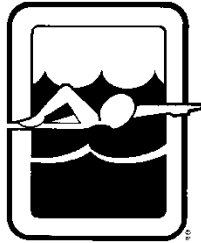
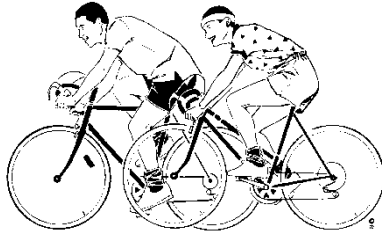
INDIVIDUAL Y EVALUABLE:

Entregar por escrito tres mensajes básicos sobre **SEXUALIDAD** dirigidos a las personas, las familias y la comunidad.

(evitar repeticiones)

PRÓXIMA ACTIVIDAD:

CULTURA FÍSICA



- Generalidades de la **CULTURA FÍSICA PROFILÁCTICA Y TERAPÉUTICA** (CFPT). Ciencias en que se basa.
- Requisitos para la aplicación de la CFPT (indicaciones y contraindicaciones).
- **ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**. Características generales.
- Mensajes básicos a las personas, familias, colectividades y comunidades sobre el fomento de la actividad física. Algunas técnicas participativas en la promoción del **EJERCICIO FÍSICO A LA POBLACIÓN**.
- Objetivos y funcionamiento de las diferentes formas y medios de **INCORPORACIÓN DE LA COMUNIDAD A LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO**. (Cultura física profiláctica en las diferentes fases del ciclo vital)
- **IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO SISTEMÁTICO**. Tipos de actividades. Contraindicaciones. Mensajes básicos a las personas, familias, colectividades y comunidades sobre el fomento de la actividad física. Algunas técnicas participativas en la promoción del ejercicio físico a la población.
- Algunas técnicas participativas en la promoción del ejercicio físico a la población. **PRINCIPIOS DE LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL EMBARAZO**. Contraindicaciones. Importancia del ejercicio físico en el embarazo. Didáctica del ejercicio físico en las vías no formales.



Correo electrónico

herrera@infomed.sld.cu



Gracias por su atención