

Amor sin riesgo: el poder de la prevención en las relaciones sexuales

Love Without Risk: The Power of Prevention in Sexual Relationships

Yelis Campo Torregrosa

Perfil, Enfermera, Especialista en Salud Familiar, Magister en Educación.

Institución; Universidad Nacional Abierta y A Distancia UNAD

Orcid. <https://orcid.org/0000-0002-5972-1350>

email. Yelis.campo@unad.edu.co

Leandro Efrain Alvarez Alucema

Perfil, Administrador de empresas, Magister en Sistemas Integrados de Gestión

Institución, Universidad Nacional Abierta y A Distancia UNAD

Orcid. <https://orcid.org/0000-0002-5900-2647>

email. Leandro.alvarez@unad.edu.co

Gina Marcela Maecha Naranjo

Perfil, Instrumentadora quirúrgica, especialista en calidad, auditoría en salud y
salud ocupacional, Magister en MBA

Universidad Nacional Abierta y A Distancia UNAD

Orcid. <https://orcid.org/0000-0002-5672-4513>

Email. gina.mahecha@unad.edu.co

Resumen.

Objetivo. Analizar las problemáticas actuales y las estrategias preventivas frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS) en jóvenes colombianos, resaltando el papel de la educación sexual integral como herramienta para el autocuidado, la toma de decisiones informadas y la reducción de riesgos. **Metodología.** Se realizó una revisión de literatura científica y de documentos oficiales emitidos por el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el fin de sustentar un enfoque integral de prevención de ITS en población joven. El artículo se desarrolla en el contexto académico de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) y su Escuela de Ciencias de la Salud (ECISA). **Resultados.** La revisión evidencia que la prevención de las ITS continúa siendo una prioridad de salud pública y que persisten brechas en información, acceso a servicios y prácticas de autocuidado entre jóvenes. Asimismo, se identifica que los programas de educación sexual integral, cuando incorporan comunicación efectiva y perspectiva de derechos, contribuyen a disminuir conductas de riesgo y a fortalecer la responsabilidad en las relaciones sexuales. **Conclusión.** Se plantea la necesidad de un enfoque integral que vincule la promoción de la salud, la educación sexual transformadora, la comunicación asertiva y la corresponsabilidad social para la construcción de una sexualidad saludable, segura y libre de estigmas. El artículo resalta que el fortalecimiento de estos componentes en contextos educativos y comunitarios puede potenciar el impacto de las estrategias de prevención de ITS en jóvenes colombianos.

Palabras clave: Prevención, enfermedades de transmisión sexual, salud pública, educación sexual, autocuidado.

Abstract.

Objective. To analyze current issues and preventive strategies regarding sexually transmitted infections (STIs) among young Colombians, highlighting the role of comprehensive sex education as a tool for self-care, informed decision-making, and risk reduction. **Methodology.** A review of scientific literature and official documents issued by the Ministry of Health and the World Health Organization (WHO) was conducted in order to support a comprehensive approach to STI prevention in young populations. The article is developed within the academic context of the National Open and Distance University (UNAD) and its School of Health Sciences (ECISA). **Results.** The review shows that STI prevention remains a public health priority and that gaps persist in information, access to services, and self-care practices among young people. It also identifies that comprehensive sex education programs, when they incorporate effective communication and a rights-based perspective, help reduce risky behaviors and strengthen responsibility in sexual relationships. **Conclusion.** The need is proposed for a comprehensive approach that links health promotion, transformative sex education, assertive communication, and social co-responsibility in the construction of a healthy, safe, and stigma-free sexuality. The article emphasizes that strengthening these components in educational and community settings can enhance the impact of STI prevention strategies among young Colombians.

Keywords: Prevention, sexually transmitted infections, public health, sexual education, self-care.

Introducción

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) continúan siendo una de las problemáticas de salud pública más persistentes y poco visibilizadas en el mundo. Su impacto se refleja especialmente en adolescentes y adultos jóvenes, quienes enfrentan las mayores tasas de contagio. Más allá de las consecuencias clínicas, las ITS afectan también el bienestar emocional, social y económico de las personas y las comunidades.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), cada día más de un millón de personas adquieren una ITS. Lo más preocupante es que la mayoría de estos casos podrían prevenirse si se fortaleciera la educación en salud sexual, el acceso al diagnóstico oportuno y la promoción de relaciones sexuales seguras y responsables.

Realidad nacional y necesidad de acción

En Colombia, la situación no es distinta. El Ministerio de Salud y Protección Social (MinSalud, 2023) ha registrado un aumento en los casos de VIH, sífilis congénita y otras infecciones bacterianas y virales, lo que evidencia las brechas en la cobertura y efectividad de las estrategias de prevención. Este panorama resalta la urgencia de superar los enfoques tradicionales basados solo en la información, y avanzar hacia programas de educación sexual integral, acompañados de servicios

de salud accesibles, cercanos y culturalmente sensibles, especialmente para los jóvenes.

El aporte estratégico de “Amor sin riesgo”

En este contexto nace la propuesta “Amor sin riesgo: el poder de la prevención en las relaciones sexuales”, un trabajo que busca contribuir a la formación y reflexión sobre la salud sexual desde una perspectiva educativa y comunitaria.

Esta estrategia parte de una idea central: la prevención de las ITS no se logra solo con información, sino con el desarrollo de habilidades para tomar decisiones informadas, negociar el autocuidado y ejercer una sexualidad consciente y responsable.

“Amor sin riesgo” propone un modelo participativo y ecológico, donde la educación en salud se convierte en una herramienta para el empoderamiento personal y colectivo. Con ello, se busca fortalecer la resiliencia de las comunidades y promover un cambio cultural que permita vivir la sexualidad de manera segura, libre y saludable.

Este documento se presenta como una invitación a la acción: a educadores, profesionales de la salud y gestores sociales, para seguir construyendo entornos donde el conocimiento, el respeto y la responsabilidad sean las mejores herramientas frente a las ITS. “Amor sin riesgo: el poder de la prevención en las relaciones sexuales” surge como un aporte reflexivo y formativo que busca

promover el conocimiento, la responsabilidad y el autocuidado en la vivencia de la sexualidad, desde una mirada educativa, comunitaria y de salud pública.

Metodología

El presente working paper se desarrolló mediante una revisión documental descriptiva de fuentes nacionales e internacionales (OMS, OPS, Minsalud, UNFPA), priorizando publicaciones entre 2020 y 2025.

Se seleccionaron artículos científicos, informes técnicos y políticas públicas relacionadas con la prevención de ITS.

El análisis se organizó en tres categorías:

1. La educación sexual integral como medida preventiva.
2. Factores de riesgo y determinantes sociales asociados.
3. Estrategias efectivas de prevención en población juvenil.

El trabajo se elaboró con el aval académico de la *Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)*, reafirmando su compromiso con la investigación formativa, la salud pública y la educación para el desarrollo humano integral.

La prevención de las ITS requiere un abordaje integral que reconozca la interacción entre factores individuales, sociales y estructurales.

Modelo de Promoción de la Salud (Nola Pender, 1987):* resalta la importancia del conocimiento, las creencias y la motivación personal para adoptar conductas saludables.

Enfoque de los Determinantes Sociales de la Salud (OMS, 2023): destaca cómo las desigualdades de género, la educación y el acceso a servicios de salud inciden directamente en la vulnerabilidad frente a las ITS.

Educación Sexual Integral (UNESCO, 2021): impulsa habilidades para la toma de decisiones responsables, el respeto y la equidad en las relaciones interpersonales. Desde esta perspectiva, la educación sexual integral no solo previene infecciones, sino que fomenta relaciones basadas en el respeto, la confianza y la corresponsabilidad.

Resultados y discusión

Las ITS más frecuentes en Colombia incluyen el VIH/SIDA, la sífilis, la gonorrea y la clamidia (El Tiempo, 2024; El Colombiano, 2024).

Los jóvenes entre 15 y 34 años son el grupo más afectado, etapa caracterizada por una mayor actividad sexual, uso inconsistente de métodos de protección y menor acceso a información oportuna. En 2024, el 82% de los nuevos casos de VIH correspondieron a hombres jóvenes (AHF Colombia, 2024), lo que refleja un patrón de riesgo asociado a la edad, el género y las prácticas sin protección.

Entre los factores que explican esta vulnerabilidad se encuentran el inicio temprano de la vida sexual, la falta de educación sexual integral, la persistencia de mitos culturales, el estigma social y las desigualdades económicas.

Contexto local: Santa Marta y Magdalena

En el departamento del Magdalena, las cifras son alarmantes: hasta 2025 se registraron 552 muertes por VIH/SIDA, de las cuales 286 ocurrieron en Santa Marta (Opinión Caribe, 2025).

Esto revela limitaciones en el acceso a servicios preventivos, diagnósticos y de tratamiento.

Pese a ello, iniciativas como los talleres institucionales sobre ITS y VIH/SIDA desarrollados por la Alcaldía Distrital y la Universidad del Magdalena evidencian una respuesta local articulada entre la academia y las autoridades sanitarias (Alcaldía de Santa Marta, 2024). Factores que afectan a la población joven*

Al analizar los contextos nacional y local, surgen causas comunes:

Inicio sexual temprano: el 12% de los varones y el 6% de las mujeres adolescentes tienen su primera relación sexual antes de los 14 años (DNP, 2022).

Uso inconsistente de métodos de barrera: debido a desinformación o limitaciones de acceso.

Cobertura insuficiente de educación sexual: solo el 80.4% de las mujeres y el 71.4% de los hombres han recibido formación en sexualidad (Minsalud, 2025).

Estigma y discriminación: factores que retrasan el diagnóstico y el tratamiento oportuno.

Desigualdad social: las brechas educativas y económicas agravan la vulnerabilidad ante las ITS.

CONCLUSIONES.

La evidencia muestra que los jóvenes, especialmente los hombres entre 20 y 34 años y quienes inician su vida sexual tempranamente, son los más afectados por las ITS.

Las estrategias preventivas deben dejar de ser generales y adaptarse a los contextos locales, priorizando la educación sexual integral, el acceso a pruebas diagnósticas, los servicios de salud amigables y la eliminación de barreras socioculturales.

Entre las estrategias más efectivas destacan:

- ✓ Implementación sostenida de la *Educación Sexual Integral (ESI)* con enfoque de género y derechos.
- ✓ Acceso libre y confidencial a pruebas diagnósticas rápidas.
- ✓ Promoción del uso de preservativos y métodos de barrera.
- ✓ Creación de servicios de salud sexual y reproductiva *amigables y libres de estigma*.
- ✓ Campañas de comunicación educativa apoyadas en TIC y participación juvenil.

La prevención de las ITS no es responsabilidad de unos pocos, sino un compromiso colectivo que involucra a las instituciones educativas, sanitarias y a la comunidad.

Una sexualidad informada, respetuosa y segura es una expresión de amor propio y de responsabilidad social.

BIBLIOGRAFÍA.

Alcaldía de Santa Marta. (2024). *Talleres de prevención de ITS y VIH/SIDA en jóvenes samarios*. Alcaldía Distrital de Santa Marta.

AHF Colombia. (2024). *Informe anual de casos de VIH en Colombia*. Fundación AHF.

Colmundo Radio. (2024). *Educación sexual y prevención de ITS*. Colmundo.

Contreras-Britto, P., & Trout, M. (2018). *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre VIH-Sida en adolescentes de 9°, 10° y 11° grado de un colegio público del Distrito de Santa Marta – Colombia*. *Revista Salud & Sociedad*, 9(2), 45-56.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-986295>

Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). *Encuesta Nacional de Comportamientos Juveniles*. DNP.

El Colombiano. (2024). *Panorama actual del VIH en Colombia*.

El Tiempo. (2024). *Infecciones de transmisión sexual aumentan en jóvenes colombianos*.

Farelo-Sánchez, C., Bonilla-Mejía, L., & Narváez-Castro, J. (2020). *Caracterización de la mortalidad en pacientes con infección por VIH/SIDA en la ciudad de Santa Marta en el periodo 2016–2018*. Universidad Cooperativa de Colombia.
<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/0bfa2e30-27e7-4290-b730-f612634db739>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva*. Bogotá, Colombia.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Infecciones de transmisión sexual: hechos y cifras*. OMS.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Prevención de ITS y promoción de la salud sexual en las Américas*. OPS.

UNESCO. (2021). *Directrices internacionales técnicas sobre educación en sexualidad*. París: UNESCO.

UNFPA. (2024). *Juventud, sexualidad y prevención de ITS en América Latina*. Fondo de Población de las Naciones Unidas.

Universidad de Antioquia. (2023). *Factores estructurales y sociales de riesgo en ITS*.

Farelo-Sánchez, C., & Bonilla-Mejía, L. (2020). *Relaciones sexuales en adolescentes escolarizados de Santa Marta*. *Colombia Médica*, 51(2), 97-104.
<https://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/download/504/983?inline=1>

Gómez-Córdoba, M., & Pérez-León, C. (2021). *Prevalencia de uso de condón en la primera relación sexual en adolescentes estudiantes de la ciudad de Santa Marta, Colombia*. *MedUNAB*, 24(2), 153-164.
<https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/3137/2637>

Instituto Nacional de Salud (INS). (2020). *Informe de evento VIH/Sida, Colombia 2020*. INS. https://www.ins.gov.co/buscador-eventos/Informesdeevento/VIH-SIDA_2020.pdf

Secretaría de Salud Distrital de Santa Marta. (2025). *Boletín Epidemiológico: Situación de VIH e ITS en el Distrito de Santa Marta – Semana Epidemiológica 12*. Alcaldía Distrital de Santa Marta.