

Salud sexual en verano: decisiones informadas en contextos de mayor exposición

Por Sara Parada, directora de Obstetricia UNAB sede Santiago

El verano suele estar acompañado de cambios en las rutinas: vacaciones, mayor tiempo libre, desplazamientos y una intensificación de la vida social. Este contexto puede favorecer encuentros sexuales casuales en distintos grupos etarios. Lejos de ser un fenómeno excepcional, estas prácticas forman parte de la experiencia sexual contemporánea y plantean desafíos específicos para la salud sexual y reproductiva, particularmente en términos de prevención y acceso a información.

Abordar la salud sexual desde una perspectiva sanitaria implica desplazar el foco desde el juicio moral hacia la toma de decisiones informadas. La evidencia muestra que una parte importante de las consultas en salud sexual no se asocia a conductas negligentes, sino a vacíos de información, como olvidos en el uso de anticonceptivos,

dudas sobre su correcta conservación en altas temperaturas o interrogantes respecto del uso de preservativo en encuentros esporádicos. En este sentido, el autocuidado no busca restringir la vivencia del deseo, sino entregar herramientas que permitan evaluar riesgos en contextos donde las decisiones suelen tomarse con rapidez.

Diversos organismos internacionales han advertido una disminución en el uso regular del preservativo, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes, lo que resulta preocupante considerando que muchas infecciones de transmisión sexual cursan de forma asintomática por un largo tiempo. En relaciones sin acuerdos de exclusividad, el preservativo sigue siendo la principal estrategia de prevención y una práctica de cuidado mutuo.

El verano también intro-

duce dificultades en la adherencia a métodos anticonceptivos: cambios de horario, viajes, menor acceso a servicios de salud o almacenamiento inadecuado de los fármacos. Estas situaciones incrementan el uso de anticoncepción de emergencia y las consultas de urgencia, situaciones que podrían reducirse mediante planificación anticipada, educación sobre manejo de olvidos y disponibilidad de métodos de respaldo.

Además, aún existen barreras culturales para consultar sobre salud sexual, asociadas a la vergüenza o al temor a ser juzgado. Sin embargo, acudir a una matrona, un profesional de salud o una farmacia constituye una conducta preventiva que permite reducir riesgos y ansiedad posterior.

La salud sexual en verano no puede recaer únicamente en la responsabi-



lidad individual. Cuando las dinámicas sociales se trasladan a espacios recreativos, turísticos y culturales, las estrategias de prevención deben adaptarse a esos escenarios. Acciones comunicacionales en espacios de alta circulación, campañas breves y material educativo accesible permiten acercar la información a los contextos reales donde se toman decisiones sexuales. Integrar la salud sexual en estos entornos no solo amplía el alcance preventivo, sino que contribuye a consolidar una cultura de autocuidado entendida como parte de la salud integral a lo largo del curso de vida.