

Condón como herramienta de autocuidado

En un mundo donde el acceso a la información es más amplio que nunca, aún persisten mitos, desinformación y estigmas sobre el uso del condón. En muchas conversaciones, especialmente entre adolescentes y jóvenes, el foco suele centrarse únicamente en "no quedar embarazada". Pero ¿qué pasa con las infecciones de transmisión sexual (ITS)? ¿Qué pasa con el derecho a tener una vida sexual segura, informada y libre de miedo?

El condón — masculino o femenino — es el único método que previene tanto embarazos como ITS, incluyendo el VIH. A pesar de esto, su uso ha disminuido en algunos grupos poblacionales, según la décima Encuesta Nacional de la juventud, poco más de la mitad de los jóvenes declara usar el condón en su última relación sexual, posiblemente debido a una falsa sensación de seguridad asociada al uso de otros métodos anticonceptivos como la píldora

anticonceptiva, los implantes o los dispositivos intrauterinos. Aunque estos últimos cumplen bien su función para evitar embarazos, no protegen en absoluto frente a las infecciones (ITS).

Además, el uso del condón es también una manifestación concreta del consentimiento y del respeto mutuo. Elegir usarlo es una decisión compartida, que refleja cuidado por uno mismo y por el otro. Es una conversación que debería estar presente en toda relación sexual, ya sea esporádica o estable. Porque protegerse no debería ser visto como una falta de confianza, sino como una muestra de madurez. A esto se suma una dimensión educativa que no puede ignorarse. La educación sexual integral en las escuelas, los centros de salud y en los propios hogares debe dejar de centrarse únicamente en los riesgos y comenzar a hablar de placer, consentimiento, protección y auto-

mía. Y en ese relato, el condón tiene un lugar protagónico: no como un símbolo de miedo, sino como un aliado del bienestar.

Por último, hablar abiertamente del condón es también un acto político. Es visibilizar la necesidad de políticas públicas que aseguren su distribución gratuita y su disponibilidad real para todas las personas, sin importar su género, orientación sexual o condición económica.

Usar condón es mucho más que evitar un embarazo. Es cuidar la salud, ejercer derechos, tomar decisiones conscientes y construir relaciones sexuales más seguras, honestas y respetuosas. En tiempos donde lo íntimo se entrelaza con lo colectivo, el condón no es solo una opción: es una responsabilidad compartida.

Paula Muñoz
Académica carrera Obstetricia
U. Andrés Bello