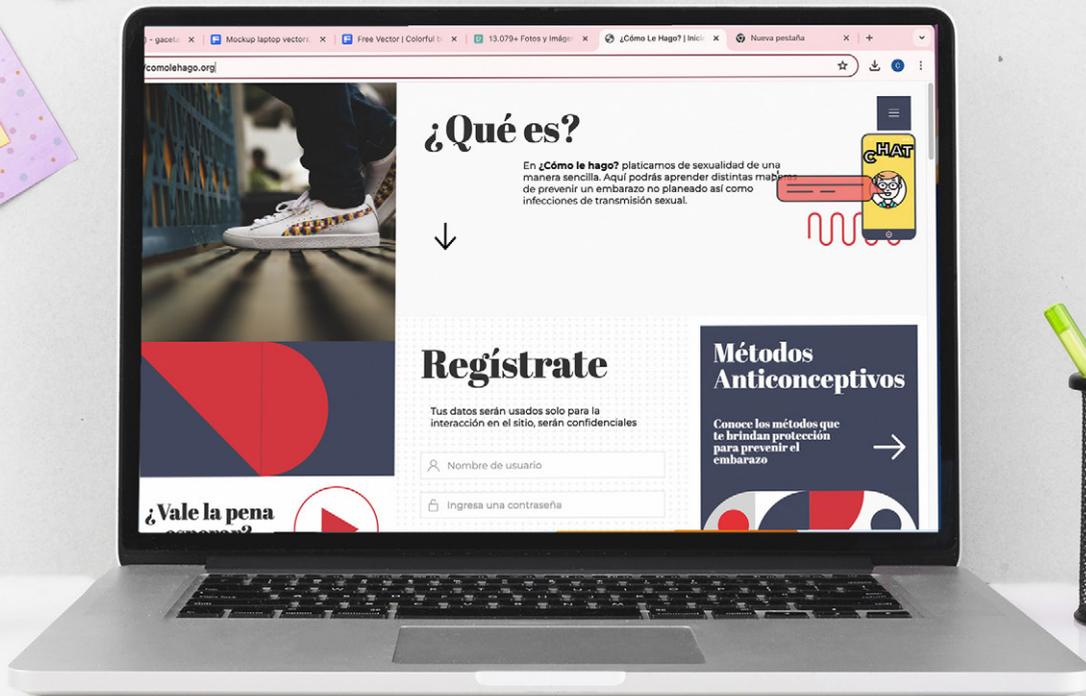


HELLO  
WEL!!

Utomi



## ¿Cómo le hago? Un chat para adolescentes sobre salud sexual y reproductiva

Mayra Mahogany Torres Chaires,<sup>1</sup> María Eugenia Mendieta Fraile,<sup>1</sup> Joaquín Fernández Mata,<sup>2</sup> Carlos Miguel Paredes González<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva

<sup>2</sup>Residentes de Medicina Preventiva, Instituto Nacional de Salud Pública

maypsic3@gmail.com

## Introducción

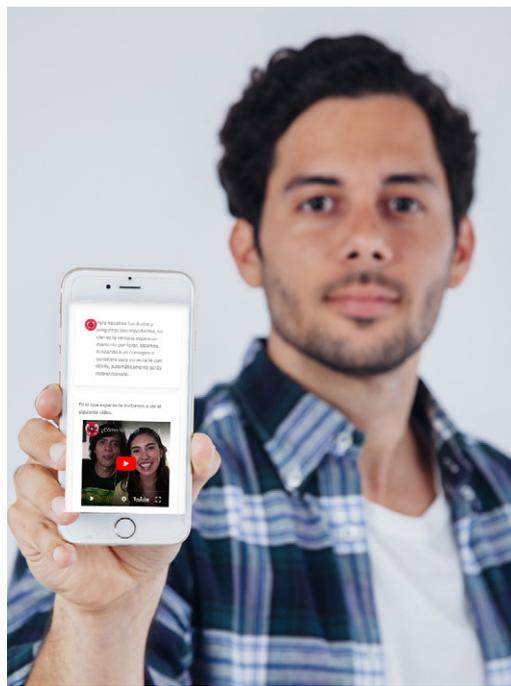
En México, se reconoce la trascendencia de los derechos sexuales de las personas adolescentes, al constituirse como un componente esencial para la salud pública y los derechos humanos, ya que garantizan el acceso a la información y servicios especializados en la materia. Por ello, resulta necesario establecer mecanismos de comunicación accesibles y amigables que permitan: a) conectar con la población adolescente, b) construir entornos seguros y confidenciales para ser escuchados y orientados cuando lo necesiten y c) fomentar la toma de decisiones informadas de forma autónoma, placentera y con dignidad.

## El problema de la información

El acceso a información veraz es un punto clave en el abordaje de la salud sexual y reproductiva para las personas adolescentes; sin embargo, existen múltiples barreras que lo dificultan, como: aspectos socioculturales (creencias, valores, estigmas y normas sobre la sexualidad); económicos; geográficos (acceso a servicios de salud); institucionales (procesos burocráticos que entorpecen la atención, y falta de recursos humanos capacitados); y políticos (inseguridad financiera de los programas de atención y marcos regulatorios restrictivos).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022, en México un 73.2% de la población adolescente ha oído hablar sobre los métodos anticonceptivos y el 22.9% de la población adolescente de entre 12 a 19 años menciona haber iniciado su vida sexual. De estos, el 84% señala conocer lo que son los métodos anticonceptivos, el 90.2% reconoce que el condón se utiliza una vez por cada relación sexual y el 63.2% sabe que este método protege tanto de un embarazo, como de una infección de transmisión sexual (ITS). Pese a que dos terceras partes de la población conocen lo que son los métodos anticonceptivos, aún existen personas adolescentes que no utilizan ninguno, desconocen cómo utilizarlo o no los usan de forma correcta<sup>1</sup>.

Ante estas dificultades las y los adolescentes recurren a fuentes de consulta disponibles



en Internet (71%), a sus madres, padres o tutores (51%) y amistades (41%) para resolver sus dudas sobre salud sexual y reproductiva. Cabe destacar que los servicios especializados y el personal de salud (9 y 12%, respectivamente) puntúan como los menos consultados<sup>2</sup>. Por un lado, tenemos el desafío de la desinformación en línea, donde la información puede ser inexacta o engañosa y, por otro, se presenta una oportunidad, a través de los medios digitales, de brindar un acceso más fácil y seguro a recursos educativos sobre estos temas importantes y de interés.

Actualmente, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han demostrado ser herramientas esenciales en la promoción e información para las personas adolescentes. Su implementación en servicios de salud, espacios educativos y la vida diaria permite que este grupo etario adquiera conocimientos, habilidades y actitudes, necesarias para ejercer una sexualidad plena y responsable. Asimismo, facilita un aprendizaje atractivo y efectivo, al fomentar comportamientos saludables y empoderarlos en la toma de decisiones informadas.

## El chat ¿Cómo le hago?

El chat "¿Cómo le hago?" es un servicio en línea que brinda orientación a personas adolescentes sobre salud sexual y reproductiva. En él, los usuarios pueden interactuar en tiempo real con personas consejeras expertas sobre métodos anticonceptivos, embarazo, ITS, diversidad sexual, violencia, y relaciones amorosas, asegurando un acceso fácil a información confiable, pertinente y suficiente, en un entorno de confidencialidad y respeto.

### Historia del chat ¿Cómo le hago?

**2015:** creación de la plataforma "¿Cómo le hago?" por el Instituto Nacional de las Mujeres (INMujeres) y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en donde se ofrece, a través de diversos materiales digitales, información sobre salud sexual y reproductiva<sup>3</sup>.

**2020:** colaboración entre el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR) y el INSP para coordinar y atender el chat, con la finalidad no solo de extender horarios y días de atención a la población ado-

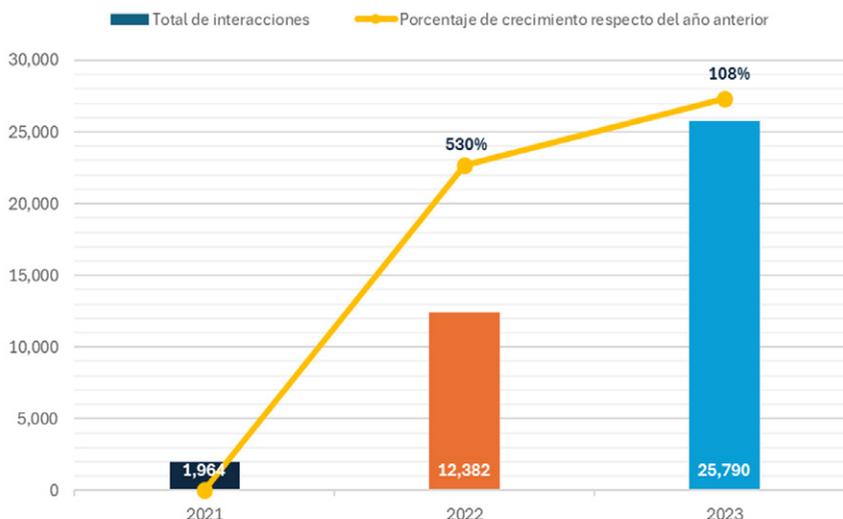
lescente, sino también de promover y difundir temas sobre educación integral en sexualidad, por medio de los Servicios Amigables para Adolescentes.

**2021:** la administración del chat pasa completamente al CNEGSR. El portal comolehago.org continúa bajo la dirección del INSP. Se establecen estrategias de difusión a través de campañas publicitarias validadas por adolescentes y la vinculación con socios estratégicos, como la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial.

**2024:** Primera Reunión de la Red Interinstitucional de Atención a las Adolescencias (RISAA), con el fin de estandarizar no solo rutas de referencias a servicios especializados en la materia sino también la creación de un directorio nacional de servicios integrales para las y los adolescentes.

Actualmente, el chat ¿Cómo le hago? busca posicionarse como la principal plataforma a la cual acuda la población adolescente para consultar sus dudas sobre salud sexual y reproductiva<sup>3</sup> (Figura 1).

**Figura 1. Crecimiento de las interacciones del chat ¿Cómo le hago? Entre agosto de 2021 y diciembre de 2023**





**¡Escanea este código!**



**Accede al chat para resolver tus dudas sobre salud sexual y reproductiva.**

## Conclusiones

Desde su creación, el Chat ¿Cómo le hago? ha demostrado ser una intervención en salud pública con un diseño innovador y efectivo en el campo de la salud sexual y reproductiva para las adolescencias en México. Su diseño brinda un espacio seguro, confidencial, accesible y amigable, que lo vuelve un sitio atractivo donde se obtienen respuestas veraces a sus preguntas y, en su caso, referencias a otros servicios. La interacción directa y en tiempo real con expertos busca que este grupo etario se empodere en la toma de decisiones informadas y responsables sobre los diversos aspectos que engloban la sexualidad. Este servicio es un claro ejemplo de cómo la tecnología puede ser utilizada para fortalecer el conocimiento y empoderamiento de las juventudes.

### Referencias bibliográficas

1. Hubert López C, Suárez-López L, de la Vara-Salazar E, Villalobos A. Salud sexual y reproductiva en población adolescente y adulta en México, 2022. *Salud Publica Mex.* [Internet]. 9 de junio de 2023;65:s84-95. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14795>
2. Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir. Encuesta Nacional sobre EIS en Adolescentes 2023 [Internet]. LSB; 2023. Disponible en: <https://eismiderecho.ilsb.org.mx/wp-content/uploads/2023/08/Encuesta-Nacional-sobre-EIS-en-Adolescentes-2023.pdf>
3. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Boletín Trimestral de Salud Sexual y Reproductiva. 2024; 3(1):21.