<!DOCTYPE html>

<html lang="es">

<head>

<meta charset="UTF-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

<title>Jóvenes Saludables Puno</title>

<style>

body {

font-family: Arial, sans-serif;

margin: 0;

padding: 0;

line-height: 1.6;

background-color: #f2f2f2;

color: #333;

}

header {

background-color: #4CAF50;

color: white;

padding: 20px 0;

text-align: center;

}

nav {

display: flex;

justify-content: center;

background-color: #333;

}

nav a {

color: white;

padding: 14px 20px;

text-decoration: none;

text-align: center;

}

nav a:hover {

background-color: #ddd;

color: black;

}

section {

padding: 20px;

max-width: 900px;

margin: auto;

background-color: white;

margin-top: 20px;

border-radius: 8px;

box-shadow: 0 0 10px rgba(0,0,0,0.1);

}

h2 {

color: #4CAF50;

}

footer {

background-color: #333;

color: white;

text-align: center;

padding: 10px 0;

margin-top: 20px;

}

.faq {

cursor: pointer;

margin: 10px 0;

padding: 10px;

background-color: #eee;

border-radius: 5px;

}

.faq-content {

display: none;

padding: 10px;

border-left: 3px solid #4CAF50;

margin-bottom: 10px;

}

@media (max-width: 600px) {

nav {

flex-direction: column;

}

}

</style>

</head>

<body>

<header>

<h1>Jóvenes Saludables Puno</h1>

<p>Educación digital para la prevención del embarazo adolescente</p>

</header>

<nav>

<a href="#embarazo">Embarazo Adolescente</a>

<a href="#anticonceptivos">Métodos Anticonceptivos</a>

<a href="#riesgos">Riesgos</a>

<a href="#cuidados">Cuidados del Cuerpo</a>

<a href="#esi">Educación Sexual Integral</a>

<a href="#faq">FAQ</a>

</nav>

<section id="embarazo">

<h2>Embarazo Adolescente en Puno</h2>

<p>El embarazo adolescente es un problema social y de salud pública en Puno, con un 7% de adolescentes entre 15 y 19 años que han estado embarazadas. Factores como la falta de educación sexual integral, escasa comunicación familiar y limitado acceso a servicios de salud contribuyen a este fenómeno.</p>

</section>

<section id="anticonceptivos">

<h2>Métodos Anticonceptivos</h2>

<ul>

<li><strong>Métodos hormonales:</strong> píldora, inyecciones y parches. Efectivos para prevenir el embarazo.</li>

<li><strong>Métodos de barrera:</strong> preservativos masculinos y femeninos, también protegen contra ETS.</li>

<li><strong>Métodos de emergencia:</strong> anticoncepción oral de emergencia disponible en situaciones de riesgo.</li>

</ul>

</section>

<section id="riesgos">

<h2>Riesgos del Embarazo Adolescente</h2>

<ul>

<li>Complicaciones obstétricas: preeclampsia, hemorragias y parto prematuro.</li>

<li>Riesgos para el bebé: bajo peso al nacer y mortalidad infantil.</li>

<li>Impacto emocional: depresión y ansiedad.</li>

<li>Limitaciones educativas y laborales.</li>

</ul>

</section>

<section id="cuidados">

<h2>Cuidados del Cuerpo y Salud Reproductiva</h2>

<ul>

<li>Higiene menstrual adecuada y cambio regular de productos.</li>

<li>Alimentación equilibrada.</li>

<li>Ejercicio físico regular.</li>

<li>Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.</li>

</ul>

</section>

<section id="esi">

<h2>Educación Sexual Integral (ESI)</h2>

<p>La ESI proporciona información completa sobre salud sexual y reproductiva, previene embarazos no deseados y promueve decisiones informadas. Los recursos digitales permiten que los jóvenes accedan a esta educación incluso en áreas rurales de Puno.</p>

</section>

<section id="faq">

<h2>Preguntas Frecuentes</h2>

<div class="faq">¿El uso del preservativo protege contra todas las ETS?</div>

<div class="faq-content">El preservativo protege contra muchas ETS, pero no todas. Es importante combinar métodos de protección y hacerse chequeos médicos regularmente.</div>

<div class="faq">¿Las píldoras anticonceptivas engordan siempre?</div>

<div class="faq-content">No necesariamente. Algunas personas pueden experimentar cambios en el peso, pero no es un efecto universal.</div>

<div class="faq">¿Puedo usar anticonceptivos sin ir al médico?</div>

<div class="faq-content">Algunos métodos, como preservativos, no requieren receta. Otros métodos hormonales requieren evaluación médica para garantizar seguridad.</div>

</section>

<footer>

<p>&copy; 2025 Jóvenes Saludables Puno | Proyecto educativo de prevención del embarazo adolescente</p>

</footer>

<script>

const faqs = document.querySelectorAll('.faq');

faqs.forEach(faq => {

faq.addEventListener('click', () => {

const content = faq.nextElementSibling;

content.style.display = content.style.display === 'block' ? 'none' : 'block';

});

});

</script>

</body>

</html>