

Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Preventing sexually transmitted infections (STIs)

¿Cómo puedo conocer el estado de mi salud sexual?

Las pruebas rutinarias le indicarán si tiene una infección de transmisión sexual (ITS) como gonorrea, clamidia, sífilis o VIH. Algunas ITS no presentan síntomas, por lo que se pueden padecer sin saberlo. Descubrir y tratar una ITS a tiempo es beneficioso:

- Disminuye el riesgo de transmitir la ITS a su(s) pareja(s)
- Hay menos probabilidades de desarrollar complicaciones como la enfermedad inflamatoria pélvica e infertilidad, a causa de la ITS, o una insuficiencia del sistema inmunitario a causa de la enfermedad por VIH en fase avanzada
- El tratamiento de las ITS y del VIH disminuye el riesgo de transmisión del VIH

La exposición a una ITS puede producirse cada vez que se mantenga contacto sexual con otra persona que implique los genitales, la boca (sexo oral) o el recto (sexo anal). Cuantas más parejas sexuales tenga una persona, mayor es la probabilidad de que se exponga a una ITS.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre las pruebas de detección de las ITS o visite su clínica local de salud sexual. En algunas áreas, puede solicitar en línea una prueba de detección para ciertas ITS en <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx>.

¿Pueden las vacunas ofrecer protección?

Algunas ITS, como la hepatitis A, B y el virus del papiloma humano (VPH), se pueden prevenir mediante las vacunas. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre cómo recibir estas vacunas.

¿Pueden los medicamentos brindar protección?

La profilaxis preexposición (PrEP) al VIH consiste en que las personas seronegativas tomen diariamente medicamentos contra el VIH para prevenir la infección por el VIH. La profilaxis preexposición (PrEP) contra el

VIH es diferente de la profilaxis postexposición (PEP), ya que la PrEP contra el VIH se toma antes de la exposición al VIH y puede tomarse a largo plazo.

La profilaxis postexposición con doxiciclina o doxyPEP, un antibiótico que se puede tomar después de tener relaciones sexuales sin preservativo puede ayudar a prevenir algunas ITS en ciertos grupos de personas. Esto incluye a hombres homosexuales, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres (gbMSM, por sus siglas en inglés) y mujeres transgénero.

Consulte con su proveedor de asistencia sanitaria para determinar si la profilaxis preexposición (PrEP) contra el VIH o la profilaxis postexposición con doxiciclina (doxyPEP) son adecuadas para usted.

¿Cómo hablar sobre la prevención?

Hable con su pareja o parejas sobre la prevención de las ITS antes de tener relaciones sexuales orales, genitales o anales.

- Asegúrese de que su(s) pareja(s) se haya(n) hecho pruebas de detección de las ITS y haya(n) recibido tratamiento para las mismas
- Evite el contacto sexual si usted o su pareja o parejas tienen síntomas de una ITS, han estado expuestos a una ITS o están recibiendo tratamiento para una ITS
- Hablen sobre el uso de protección, como preservativos (condones), barreras bucales para el sexo oral y lubricantes
- El alcohol y algunos medicamentos recetados y drogas ilícitas pueden afectar su capacidad para mantener una conversación y tomar decisiones que le permitan tener relaciones sexuales más seguras

Si tiene dificultades para abordar el tema de las relaciones sexuales más seguras con su pareja o parejas, hable de ello con su proveedor de asistencia sanitaria o con un consejero.

Para obtener consejos sobre cómo hablar con su pareja o parejas, consulte el material informativo Smart Sex Resource (Recursos sobre sexo responsable) del BC Centre for Disease Control (BCCDC): <https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners>.

Práctica del sexo seguro mediante el uso del preservativo

Cuando se usan según las indicaciones, los preservativos externos ("masculinos") e internos ("femeninos") ayudan a evitar la transmisión de muchas ITS durante las relaciones sexuales vaginales, anales y orales. Los preservativos son menos efectivos a la hora de proteger contra las ITS que se contagian mediante el contacto directo con la piel, como el virus del herpes simple, las verrugas genitales (virus del papiloma humano o VPH) y la sífilis (cuando hay úlceras).

Datos importantes a tener en cuenta al usar preservativos:

- Revise el paquete del preservativo para asegurarse de que no esté dañado. No use un preservativo que ha sido dañado
- Compruebe la fecha de caducidad. No utilice un preservativo que haya caducado
- Abra el paquete cuidadosamente para no rasgar el preservativo. No use un preservativo si está rasgado
- Mantenga los preservativos alejados de objetos filosos, como anillos, pendientes o piercings
- Guarde los preservativos a temperatura ambiente
- Use un preservativo nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. No reutilice los preservativos
- No utilice 2 preservativos a la vez. Usar dos preservativos a la vez puede causar que estos se rompan
- Use únicamente lubricantes a base de agua con los preservativos externos de látex ("preservativo masculino"). Los lubricantes a base de aceite, como la vaselina, las lociones o el aceite para bebés, pueden debilitar y deteriorar el látex
- Los lubricantes a base de agua o de aceite se pueden usar con preservativos de poliuretano/nitrilo

- Use solo los preservativos hechos de látex o de goma de poliuretano/nitrilo/poliisopreno. Los preservativos de látex y de poliuretano son los más adecuados para ayudar a prevenir embarazos y las ITS. (Los preservativos de piel de cordero y de piel de oveja pueden ayudar a prevenir embarazos, pero no son tan efectivos como los de látex o de poliuretano a la hora de prevenir las ITS)
- Evite el uso de preservativos con espermicidas que contienen nonoxinol-9 (N-9) ya que estos pueden ocasionar irritación en los tejidos y aumentar la posibilidad de padecer una ITS

Práctica de relaciones sexuales más seguras usando barreras bucales u otros métodos de protección

Una barrera bucal es una lámina fina de látex que se coloca sobre la vagina, los genitales internos o el ano durante el sexo oral. También se le llama barrera/lámina de látex, protector de látex, protector o lámina oral. Las barreras bucales son una buena manera de reducir la probabilidad de contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual (ITS).

Aspectos importantes a tener en cuenta al usar una barrera bucal:

- Antes de usar la barrera bucal, sosténgala a contraluz y compruebe que no tenga agujeros
- Enjuáguela suavemente con agua tibia para eliminar el polvo
- Coloque la barrera bucal sobre la vagina/genitales internos o el ano
- Asegúrese de que solo un lado de la barrera bucal toque la vagina/genitales internos o el ano
- Use una nueva barrera bucal cada vez que practique sexo oral
- Utilice una barrera bucal diferente para la zona anal y la vagina, y para la zona genital interna
- Aplique lubricante en la vagina, los genitales internos o el ano para mejorar la sensación
- Deseche la barrera bucal en la basura



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.