

5.8. Prevención de las enfermedades de transmisión sexual.

Relaciones sexuales seguras

Una enfermedad de transmisión sexual es una infección que se transmite de una persona infectada a otra persona a través de una relación sexual.

Muchas veces se presentan como una secreción anormal (como mucosidad o pus) por la vagina o el pene que puede acompañarse de picor o sensación de quemazón genital. En otras ocasiones, se presentan como úlceras genitales o verrugas, mientras que otras veces la infección consiste en la aparición de parásitos como los piojos o la sarna. Tenga en cuenta que algunas enfermedades que afectan al organismo, como la hepatitis o el sida, se pueden transmitir por vía sexual.

La mayoría de estas enfermedades se transmiten por el contacto directo con una úlcera o lesión en los genitales o la boca. Sin embargo, algunos microbios pueden vivir en los líquidos corporales sin causar una lesión visible y pueden transmitirse a otra persona durante el sexo oral, vaginal o anal.

¿Qué puede hacer?

- Hay que conocer los riesgos y las consecuencias de las relaciones sexuales: enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados y abusos sexuales.
- Evite el alcohol y las drogas. Si está bajo sus efectos, puede no tomar las medidas de protección adecuadas.
- Cuantas más parejas sexuales tenga usted o su compañero, mayor será el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual. Como medida de precaución **utilice siempre el preservativo**. Las prácticas sexuales más inseguras son los coitos anal o vaginal sin preservativo. Use solo lubricantes a base de agua.
- El preservativo ha de utilizarse de forma correcta para que sea eficaz:
 - Use preservativos de látex y mire la fecha de caducidad.
 - Elija el tamaño adecuado.
 - Utilice un preservativo nuevo cada vez que mantenga relaciones sexuales.
 - Póngase el preservativo cuando el pene está erecto y antes de cualquier contacto genital. Deje un espacio vacío en la punta del preservativo para recoger el semen. Evite dañarlo con las uñas o los dientes.
 - Ha de desenrollar el preservativo completamente hasta la base del pene.



- Si el preservativo se rompe durante el coito, debe retirarse inmediatamente y poner un preservativo nuevo.
- Después de la eyacuación, procure retirar el pene mientras esté erecto sujetando la base del preservativo para evitar que se desprenda.
- Los preservativos deben guardarse en lugar fresco y seco, lejos de la luz solar.
- Si ha tenido una úlcera tras una relación sexual, evite toda actividad sexual hasta que se resuelva. Si le diagnostican una enfermedad de transmisión sexual, aconseje a sus parejas que acudan al médico, incluso en los 90 días previos en caso de sífilis.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si piensa que puede haber estado expuesto a una enfermedad de transmisión sexual, consulte con su médico aunque no tenga síntomas. También si usted o su pareja presentan úlceras, verrugas y escozor o picor en la zona genital, o si observa secreción anormal por la vagina o pene.
- Si está embarazada y usted o su pareja tuvo, o puede tener, una enfermedad de transmisión sexual, informe a su médico.

¿Dónde conseguir más información?

- https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/enfermedades-de-transmisi%C3%B3n-sexual-ets/introducci%C3%B3n-a-las-enfermedades-de-transmisi%C3%B3n-sexual-ets#v789930_es
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html>
- <https://es.familydoctor.org/infecciones-de-transmision-sexual-sti-infecciones-de-transmision-sexual-comunes/>