

## CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual se contagian de una persona a otra durante el sexo —vaginal, anal u oral— a través de la sangre, los fluidos corporales o la piel en el área genital. Son muy frecuentes. Afortunadamente, hay muchas formas de protegernos y proteger a otras personas de las infecciones de transmisión sexual. A esto se le llama “sexo más seguro”; a continuación, te ofrecemos algunas sugerencias de lo que puedes hacer.

**Vacúnate**

Las vacunas son una manera segura y eficaz de prevenir la hepatitis A y B y el VPH (virus del papiloma humano). Es mejor que recibas estas vacunas *antes* de comenzar a tener relaciones sexuales; pero si ya las tuviste, no es demasiado tarde para hacerlo. Consulta con tu médico o enfermero acerca de las vacunas adecuadas para ti.

**Considera la abstinencia**

La mejor forma de evitar las infecciones de transmisión sexual es no tener relaciones sexuales de ningún tipo. Esto se denomina “abstinencia”.

**Habla con tus parejas**

Habla con honestidad y apertura con tus parejas sobre las infecciones de transmisión sexual y la prevención *antes de tener relaciones sexuales*. Los antecedentes sexuales de tu pareja son tan importantes como los tuyos.

**Limita la cantidad de parejas sexuales**

Cuantas más parejas tengas o tengan tus parejas, mayor será tu riesgo de contagiarte una infección de transmisión sexual. Una forma de disminuir el riesgo es lo que se denomina “monogamia mutua”. Esto se da cuando 2 personas acuerdan tener relaciones sexuales únicamente entre sí. Si tú y tu pareja nunca tuvieron relaciones sexuales de ningún tipo con otra persona, no hay riesgo alguno de infecciones de transmisión sexual. Si tú o tu pareja tuvieron relaciones sexuales alguna vez con otra persona, quien las haya tenido debería hacerse pruebas antes de que tengan relaciones sexuales.

**Hazte las pruebas**

La única manera de saber es si tú o tu pareja tienen una infección de transmisión sexual es haciéndose las pruebas. No puedes saber si otros están infectados por su aspecto. Hazte las pruebas y pídele a tus parejas sexuales que se hagan las pruebas *antes* de tener relaciones sexuales. Debes saber que ciertas infecciones podrían demorar varios meses en aparecer en una prueba, por lo que es posible que necesites volver a realizarte la prueba.

Consulta con tu médico o enfermero acerca de tu vida sexual y los tipos de pruebas adecuados para ti.

**Comprende cuáles son las actividades seguras, más seguras e inseguras**

- Las actividades **seguras** no contagian infecciones de transmisión sexual. La abstinencia, las fantasías, la masturbación, las conversaciones eróticas, el sexo virtual, el sexo telefónico y el masaje no sexual son actividades seguras.
- Las actividades **más seguras** presentan cierto riesgo de contagiar infecciones de transmisión sexual. Estas incluyen besar con la boca abierta, el contacto de las manos y los genitales, la fricción de cuerpos (“relaciones sexuales sin penetración”), el sexo oral o el uso de juguetes sexuales con una pareja.
- Las actividades **inseguras** presentan el mayor riesgo de contagiar infecciones de transmisión sexual. Las actividades de alto riesgo incluyen sexo vaginal y sexo anal. Entre otras actividades inseguras, se incluyen las siguientes: compartir agujas, cambiar sexo por drogas o dinero y tener relaciones sexuales con una pareja infectada. Tener una infección de transmisión sexual también aumenta tu riesgo de contraer otras infecciones de este tipo.

**Usa protección**

Las barreras impiden el contacto con la sangre o los fluidos corporales. Los condones y las barreras bucales pueden reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual si se los usa correctamente y todas las veces.

Usa barreras dentales durante el sexo oral. Las barreras dentales son pequeños fragmentos de látex o silicona que se colocan fuera de la vagina o el ano. Impiden el pasaje de fluidos sexuales entre tú y tu pareja durante el sexo oral. En el caso de sexo oral con un pene, lo mejor es usar un condón sin lubricación. Las barreras dentales no previenen el embarazo.

**Usa profilaxis previa a la exposición**

La profilaxis previa a la exposición consiste en medicamentos que se utilizan para disminuir el riesgo de contagiarse el VIH en personas que presentan el riesgo más alto. Tu médico o enfermero te darán más información sobre la profilaxis previa a la exposición.

**Mantén el control**

No dejes que el alcohol, las drogas o una pareja te hagan olvidar cómo protegerte. El consumo de alcohol y drogas puede dificultar la toma de buenas decisiones y reducir las probabilidades de tener sexo más seguro.