

Contents

Safe Book	3
Tu Salud.....	4
Tu Libertad.....	4
El conocimiento de tu sexualidad	4
Información sobre tu vida sexual.....	4
Las Enfermedades de Transmisión Sexual	5
Indicaciones válidas para reducir el riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual.....	5
Abstinencia	5
Vacunas.....	5
Monogamia	6
Reduce el número de parejas sexuales	6
Usa el Preservativo	6
Usa Lubricantes Vaginales o Anales	6
Hacerse los Análisis diagnósticos	7
Clamidia, Mycoplasma y Ureoplasma	7
Qué es la infección de Clamidia, Mycoplasma y Ureaplasma?.....	7
Cómo se difunde la infección de Clamidia.....	8
Los riesgos de infección de Clamidia	8
Síntomas de la infección de Clamidia.....	8
Cómo me puedo proteger de la Clamidia	8
Gonorrea	9
Qué es la Gonorrea.....	9
Cómo se difunde la Gonorrea	9
Riesgo de Gonorrea.....	9
Síntomas de la Gonorrea	10
Cómo me puedo proteger de la Gonorrea	10
Hepatitis Virales	10
Qué son las hepatitis virales.....	10
Hepatitis A.....	11
Qué es la hepatitis A	11
Cómo se contagia la Hepatitis A	11
La prevención de la Hepatitis A.....	11

Síntomas de la Hepatitis A	12
Hepatitis B.....	12
Qué es la Hepatitis B ?.....	12
Cómo se contrae la Hepatitis B	12
La prevención de la Hepatitis B.....	13
Síntomas de la Hepatitis B	13
Hepatitis C.....	13
Qué es la Hepatitis C	13
Cómo se difunde la Hepatitis C	14
Precauciones para la Hepatitis C	14
Síntomas de la Hepatitis C	14
Herpes Genital	15
Qué es el Herpes Genital	15
Cómo se difunde el Herpes Genital.....	15
Prevención del Herpes Genital.....	16
Síntomas del Herpes Genital.....	16
Infección del VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)	16
Qué es la infección del VIH	16
Prevención del VIH en las relaciones anales y vaginales	17
Prevención del VIH en relaciones orales	18
El uso de lubricantes	18
La prevención del VIH cuando se usan drogas	18
Infección genital del Virus Papiloma Humano (VPH)	19
Qué es el VPH	19
Cómo se difunde el VPH.....	19
La prevención del VPH.....	19
Síntomas del VPH.....	20
Sífilis.....	20
Qué es la Sífilis	20
Cómo se difunde la Sífilis	20
Prevención de la Sífilis	20
Síntomas de la Sífilis.....	21
Infección de Trichomonas	21
Que es la infección de Trichomonas	21
Cómo se difunde la infección de Trichomonas	22

Prevencción de la infección de Trichomonas	22
Síntomas de la Infección de Trichomonas.....	22
Parásitos del Cuerpo Humano	23
Piojos Púbcos o Ladillas.....	23
Cómo se presentan los Piojos Púbcos o Ladillas	23
Cómo se difunden los Piojos Púbcos o Ladillas.....	23
Síntomas de la infestación de Piojos Púbcos o Ladillas	24
Eliminación de Piojos Púbcos o Ladillas.....	24
Sarna.....	24
Cómo se presenta la Sarna.....	24
Cómo se difunde la Sarna.....	25
Síntomas de la Sarna.....	25
Eliminación de la Sarna.....	25
Enfermedades relacionadas a la Transmisión por Vía Sexual.....	26
Vaginosis Bacteriana.....	26
Qué es la Vaginosis Bacteriana	26
Cómo se difunde la Vaginosis Bacteriana	26
Prevencción de la Vaginosis Bacteriana	27
Síntomas de la Vaginosis Bacteriana	27
Inflamación del Recto y del Recto-Colon	27
Enfermedad Inflamatoria Pélvica.....	28
Embarazo y Enfermedades de Transmisión Sexual	28
Preservativo: método anticonceptivo y seguro	29

Safe Book

Protege tu Futuro

Tu Salud

Con la prevención de las enfermedades de Transmisión sexual defiendes tu salud y ayudas a quien amas y a quien está contigo. (O, a los que amas y a quienes están contigo).

Tu Libertad

Tu libertad y la libertad de escoger, de realizar tus deseos, y de vivir plenamente tu vida sexual. Y no pueden existir sin información sobre el comportamiento a tener durante las relaciones sexuales y conocimiento de los riesgos que corres cuando no tomas en cuenta las prevenciones de las enfermedades. Dos puntos por dos objetivos: tu libertad sexual total y el respeto a quien la compartes contigo.

El conocimiento de tu sexualidad

No aceptas creer que tu sexualidad te la puedan enseñar tus amigos, contándote sus experiencias, o las páginas web que continuamente te están mandando imágenes y situaciones, que con frecuencia no has pedido. Aprende a conocer las nuevas señales que tu cuerpo te envía, descífralas y enriquece tu sexualidad. Observa tus cambios, comprende que es fruto de tu experiencia o de los prejuicios de las fantasías que tenías antes de desarrollar tu sexualidad. Goza con tu libertad.

Información sobre tu vida sexual

Tienes preguntas, dudas, curiosidades. Debes pedir consejo sobre tu vida sexual. Dirígete a quien pueda darte una respuesta profesional. No tengas informaciones incompletas e incorrectas o ansiedades inútiles.

Sabes que por dónde vives encuentras consultas familiares, busca en Internet las más cercanas y dirígete a ellas sin ningún temor. Encontrarás expertos que te escucharán. Como si escuchasen a un adulto y decidirán juntos si debes hablar con un médico - un ginecólogo, un andrólogo, un sexólogo o con un psicólogo.

No te resignes con la respuesta hazlo-solo, no lo harías con otros aspectos de tu vida entonces porque hacerlo con tu vida sexual?

Las Enfermedades de Transmisión Sexual

Las Enfermedades de Transmisión Sexual son enfermedades que se pasan una persona a la otra durante las relaciones sexuales. Recordamos, entre las enfermedades y las causas de las enfermedades, la clamidia, la gonorrea, las hepatitis virales, el herpes genital (VHS), el virus del papiloma humano (VPH), la sífilis, el triCómonas y el virus de la inmunodeficiencia humana adquirida (VIH/SIDA).

Indicaciones válidas para reducir el riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual

Abstinencia

La vía más segura y menos practicada es el no tener relaciones sexuales.

Vacunas

La infección de virus de la **hepatitis A**, de la **hepatitis B** y del **virus del papiloma humano VPH** se previene en modo seguro y eficaz con las vacunas.

La vacuna anti-hepatitis B es absolutamente necesaria.

Monogamia

Si están convencidos de tener relaciones sexuales con una sola persona y que también le será totalmente fiel en el mismo tema, entonces tienen una perfecta solución para reducir el contagio de las Enfermedades de Transmisión Sexual. Tienen los dos que comprobar en el momento en que decidan por una relación monógama (de solo una pareja) y tienen que hacerse los análisis correspondientes para estar seguros.

Esta decisión será comprobada por la pareja y requiere de una absoluta honestidad de parte de la pareja.

Reduce el número de parejas sexuales

Reducir el número de personas con quien tienes relaciones sexuales significa la reducción del riesgo de contraer las Enfermedades de Transmisión Sexual. Tienes que tener la certeza que tanto tú como la persona con quien tienes relaciones sexuales se hagan con frecuencia y regularmente los exámenes y cuidar de vuestra salud. Tienes la obligación de informar a tu pareja sobre tu estado de salud y lograr que los otros te informen a su vez de su estado de salud.

Usa el Preservativo

El uso correcto y habitual del preservativo es el mejor modo para evitar las Enfermedades de Transmisión Sexual.

Usa siempre el preservativo cuando tengas sexo vaginal, oral o anal.

Usa Lubricantes Vaginales o Anales

El uso de lubricantes, particularmente con la penetración anal, **previene la rotura del preservativo, disminuye el riesgo de las infecciones**, entre ellas la del VIH.

Los lubricantes deben ser productos adecuados, que no produzcan daños a los preservativos (por ejemplo lubricantes aceitosos, como crema para manos, vaselina,

entre otros, y que no irriten la mucosa de los órganos comprometidos) en la penetración.

Hacerse los Análisis diagnósticos

Ser consciente de que **tenemos una Enfermedad de Transmisión Sexual** es el mejor modo para cortar la cadena de las infecciones (contagios). Pídele a tu médico o consultorio que te hagan los análisis y tests correspondientes a los diagnósticos de las Enfermedades de Trasmisión Sexual. Completa con una visita médica minuciosa, la investigación de otros aspectos no individuales de los análisis. Conversa con el médico sin ningún pudor sobre las relaciones sexuales que has tenido sin protección. Pídele a tu pareja que haga lo mismo.

Tienes que contarle a tu pareja tus condiciones de salud. Si resulta que tienes una infección debes curarte y preocuparte de que tu paraje también lo haga. Solo así detendrás el círculo de las infecciones recíprocas sucesivas.

Pide siempre información a tu médico, consultorio o centro especializado de Enfermedades Infecciosas y Venéreas.

Clamidia, Mycoplasma y Ureoplasma

Qué es la infección de Clamidia, Mycoplasma y Ureaplasma?

Las infecciones de Clamidia (*Chlamydia Trachomatis*), Mycoplasma (*Mycoplasma genitalium*) y Ureaplasma (*Ureaplasma urealyticum*) son Enfermedades de Transmisión Sexual que golpean tanto al hombre como a la mujer. Son muy similares y el no curarlas puede causar serios y permanentes daños al sistema reproductivo de la mujer provocándole dificultad o imposibilidad de tener hijos. La más común y quizás más peligrosa es la infección de Clamidia.

Cómo se difunde la infección de Clamidia

Cualquiera que tenga una infección de Clamidia puede contagiar a su pareja durante las relaciones sexuales vaginales, orales o anales. Si la pareja infectada es un hombre puede transmitir la infección independientemente de la eyaculación. Aun si la infección ha sido tratada y curada en el pasado, un contacto sexual no protegido con una pareja infectada puede contagiarlo nuevamente.

Los riesgos de infección de Clamidia

Cada contacto no protegido (vaginal, oral o anal) puede contagiar la Clamidia. Los jóvenes con una vida sexual más activa tienen más riesgos de contagio que los adultos, sea por razones de comportamiento que por factores biológicos. Las jóvenes menores de 25 deben preguntar a su médico para comprobar si presentan síntomas de Clamidia. Si el resultado del test es positivo la pareja debe ser informada y ser tratada a su vez con quien ha hecho el test, para evitar contagiarse recíprocamente.

Síntomas de la infección de Clamidia

La Clamidia, a menudo no tiene ningún síntoma. Pero sin embargo, los órganos reproductores genitales de la mujer pueden sufrir daños muy graves.

Los síntomas más comunes tanto en el hombre como en la mujer son flujos anormales en los genitales y ardor al orinar. Si la infección es rectal los descensos se manifiestan a nivel anal que puede ser sangrante y doloroso.

Cómo me puedo proteger de la Clamidia

La reducción de riesgo de contagio de la Clamidia se obtiene con:

- una relación de pareja larga y estrictamente monógama por ambas partes
- que ambos hayan hecho el test con resultados negativos
- el uso correcto del preservativo cada vez que tengan relaciones.

Gonorrea

Qué es la Gonorrea

La gonorrea (blenorragia) es una Enfermedad de Trasmisión Sexual que se contagia igual en hombres que en mujeres. Es muy común entre los 15 y los 24 años. Puede atacar a los genitales, el recto o la garganta.

El no tratarla puede causar grandes daños a la salud. El tratamiento es a base de antibióticos correspondientes dado que la bacteria que es la causa se ha vuelto resistente a muchos de ellos.

Cómo se difunde la Gonorrea

Cualquiera que tenga gonorrea contagia a sus parejas a través de las relaciones sexuales vaginales, orales o anales.

Si la pareja es hombre puede contagiar independientemente de la eyaculación. Aunque la infección haya estado tratada y curada en el pasado, un contacto sexual no protegido con la pareja infectada puede producir la infección nuevamente.

Riesgo de Gonorrea

Cada contacto no protegido (vagina, oral o anal) puede transmitir la gonorrea. El médico, a quien se le debe hablar con honestidad y precisión, indicara los análisis a seguir, determinando si están infectados de la bacteria de la gonorrea.

Los jóvenes que tienen relaciones homosexuales, en vista que la gonorrea se trasmite vía oral o anal, deben controlarse con frecuencia. Si el diagnóstico es positivo la pareja debe estar informada y debe tratarse **al mismo tiempo** con quien se ha hecho el test para evitar contagiarse recíprocamente.

Síntomas de la Gonorrea

La gonorrea a menudo no da ningún síntoma, especialmente en las mujeres, pero las complicaciones debido a la infección no tratada pueden ser muy grave para ellas.

Los síntomas más comunes, tanto para él Como para ella, son descensos anormales de los genitales, ardor y dolor al orinar, y, en la mujer, pérdida de sangre en el periodo intermedio del ciclo menstrual. Las pérdidas pueden ser secreciones de moco y pus (purgaciones) de la vagina y de la uretra (último tracto de la vía urinaria). Si la infección es rectal el descenso se manifiesta a nivel anal. Ano que puede ser doloroso y sangrante. Se puede sentir picazón anal y cólica dolorosa.

Cómo me puedo proteger de la Gonorrea

La reducción del riesgo de la gonorrea se obtiene con

- una relación de pareja larga y por ambas partes estrictamente monógama
- que ambos hayan hecho el test con resultados negativos a la gonorrea
- uso correcto del preservativo cada vez que tengas sexo.

Hepatitis Virales

Qué son las hepatitis virales

La hepatitis viral es una infección viral que ataca al hígado y es causada por varios virus. Los tipos más comunes de hepatitis virales son la **hepatitis A**, la **hepatitis B** y la

hepatitis C. Presentan síntomas similares pero se contagian en forma diferente y tienen diferentes grados de gravedad.

Hepatitis A

Qué es la hepatitis A

La hepatitis A es una enfermedad aguda que puede tener un desarrollo entre pocas semanas a varios meses. Normalmente la cura es total. Es la hepatitis más difundida en Italia, donde es endémica en el Sur. Se encuentra en todo el mundo, en particular en Centro y Suramérica, África, Oriente Medio, Asia y Pacífico Oriental.

Cómo se contagia la Hepatitis A

La hepatitis A se contagia ingiriendo material infectado de origen fecal ya sea en forma de comida, bebidas contaminadas o de cantidades microscópicas de heces que pueden derivar del contacto con una persona infectada. La norma de lavarse siempre las manos después de ir al baño previene la difusión de la infección entre una persona y otra. El acto oral con contacto en la zona anal de la pareja infectada es de alto riesgo.

La prevención de la Hepatitis A

La hepatitis A se previene con la **vacuna**. La vacuna es recomendada a todos los niños, a los viajeros (por los riesgos higiénicos que pueden encontrar) y en las personas con una vida sexual en riesgo. Pídele al médico de hacer los análisis para saber si ya tienes la protección inmunitaria contra la hepatitis A, que puede derivar de anticuerpos debido a una infección curada en el pasado o de una vacuna hecha durante la infancia, de la que no tienes recuerdo. En caso contrario ponte las dos dosis de vacuna para evitar cualquier riesgo. Por el momento mantén la costumbre de lavarte las manos cuidadosamente con agua y jabón.

Síntomas de la Hepatitis A

La hepatitis A también puede no tener ningún síntoma. Los análisis de sangre indican eventualmente contagio inmediato y la condición de salud de la persona que está infectada.

Los síntomas pueden incluir náuseas, fiebres, vómitos, pérdida de apetito, cansancio, orina muy oscura, heces grises, dolor abdominal, dolores articulares, ojos y piel amarillentos (ictericia).

Hepatitis B

Qué es la Hepatitis B ?

La hepatitis B es una enfermedad del hígado causada por el VHB (virus de la hepatitis B humana).

La historia natural del VHB varía según la edad de quien adquiere la infección.

Más del 90% de las personas infectadas con el VHB están en grado de eliminar el virus en seis meses. En este caso el virus VHB ha determinado una infección aguda que no obstante no es susceptible de hacerse crónica. El 10% restante de personas contagiadas no están en grado de derrotar completamente el virus y por lo tanto pueden sufrir una hepatitis de larga duración o crónica. En las infecciones adquiridas en edad infantil las proporciones son invertidas, con riesgo de casi un 90% de hacerse crónica. La evolución crónica de esta enfermedad puede llegar a serias complicaciones. Como la fibrosis, la cirrosis, la insuficiencia hepática y tumor al hígado.

Cómo se contrae la Hepatitis B

La hepatitis B es una enfermedad del hígado causada por el VHB (virus de la hepatitis B humana). El virus viene transmitido a través de fluidos corporales. Como la sangre, líquidos seminales o secreciones vaginales. Las causas más frecuentes de contagio son:

- relaciones sexuales no protegidas
- compartir afeitadoras y cepillos de dientes
- compartir jeringas que deberían ser usadas solo una vez (desechables)

La hepatitis B además puede ser transmitida de la madre al recién nacido durante el parto.

El modo de contagio más frecuente es la vía sexual, el virus de la hepatitis B es del 50% al 100% más contagioso que el HIV (el virus que causa el SIDA)

La prevención de la Hepatitis B

La hepatitis B se previene con la vacuna. La vacuna es recomendada a todas las personas que tiene una vida sexual activa. En particular deberían vacunarse todos los que tiene varias parejas sexuales, que tienen Enfermedades de Transmisión Sexual y que tienen una pareja infectada. Pregúntele a su médico por la receta de la vacuna y las fechas de las tres dosis a suministrarse.

Síntomas de la Hepatitis B

La hepatitis B puede también no tener síntomas.

La mayoría de las personas con hepatitis B ya sea con la aguda o la crónica, es asintomática (es decir que no manifiesta ningún síntoma en la persona infectada). En el caso de una hepatitis B sintomática se puede tener una serie de síntomas no específicos Como debilidad, fiebre, pérdida de apetito, náuseas, dolores musculares, dolores abdominales. Una señal típica de la hepatitis es la ictericia (color amarillento de la piel y de las escleras oculares).

El examen de sangre indica el eventual contagio inmediato y las condiciones de salud de la persona que ha estado contagiada.

Hepatitis C

Qué es la Hepatitis C

La hepatitis C es una enfermedad al hígado causada por el virus VHC (virus de la hepatitis C humana). La vía de transmisión es aquella de contacto directo con la sangre

de alguno de los infectados por el virus. La hepatitis C puede no tener síntomas y manifestarse Como una enfermedad aguda, de breve duración, en el curso de seis meses de la infección. Puede presentarse Como una enfermedad muy leve, Como también podría requerir del ingreso a un hospital.

En el 75-85% de los casos la enfermedad se vuelve crónica y causa grandes daños al hígado: cirrosis y cáncer al hígado.

Cómo se difunde la Hepatitis C

La hepatitis C se difunde cuando la sangre de una persona infectada entra en contacto con la de una persona sana. Esto puede suceder por ejemplo con el intercambio de jeringas infectadas, usadas para inyectarse drogas.

La vía de transmisión sexual es mayormente frecuente en personas que tiene muchas parejas sexuales, que ya tienen otras Enfermedades de Trasmisión Sexual o el VIH. Dada la mayor fragilidad de la mucosa rectal y las bajas defensas inmunitarias, el mayor riesgo de contagio lo presentan los hombres que tienen relaciones homosexuales y que son VIH positivos.

Precauciones para la Hepatitis C

La hepatitis C se previene evitando:

- compartir jeringas para inyectarse drogas, esteroides u otras sustancias;
- utilizar objetos personales de otros Como afeitadoras, tijeras, cepillos de dientes que pueden contener restos de sangre infectada;
- tatuarse o hacerse piercing en estudios no autorizados, que no usan instrumentos esterilizados.

Deben hacerse el test de la hepatitis C, con la frecuencia aconsejada por el médico aquellos que:

- se inyecten drogas u otras sustancias o que lo hayan hecho en el pasado;
- los que tengan un examen al hígado anormal o tengan una enfermedad al hígado;
- que estén en diálisis, es decir que tienen grave disfunción de los riñones y tienen que recurrir a una terapia física que sustituya la actividad filtrante de los riñones.

Síntomas de la Hepatitis C

La hepatitis C también puede no tener ningún síntoma. El examen de sangre indica el eventual contagio inmediato y la condición de salud de la persona que ha sido infectada.

La mayor parte de las personas con hepatitis C aguda o crónica no tienen síntomas (asintomática). Por tal motivo la hepatitis C puede incluso necesitar de décadas antes de dar manifestaciones clínicamente relevantes y ser diagnosticadas.

Los síntomas no se diferencian de manera sustancial de los de las otras hepatitis incluyendo debilidad, dolores en las articulaciones, prurito, dolores musculares, dolor de estómago e ictericia (se presenta un color amarillento en el cutis y en la esclera ocular).

La hepatitis C se diagnostica con análisis de sangre. No obstante los análisis de sangre comunes de rutina no incluyen el análisis de VHC, por lo tanto la verificación serológica debe ser solicitada explícitamente por el médico que lo trate.

Por este motivo las personas afectadas por la hepatitis C "asintomática" no saben que tiene la enfermedad. Los donadores de sangre podrían enterarse de tener esta infección siempre y cuando tengan un análisis previo obligatorio.

Herpes Genital

Qué es el Herpes Genital

El herpes genital es una Enfermedad de Trasmisión Sexual ampliamente difundida, provocada por un virus llamado Herpes Simplex. Una forma frecuente de la infección del virus del herpes es que aparece en los labios (herpes labial o fiebre). Una persona de cada seis entre los 14 y los 49 años ha tenido contacto con este virus. Aunque no demuestre signos evidentes, una persona infectada puede trasmitirla a su pareja.

Cómo se difunde el Herpes Genital

El herpes genital se difunde a través de relaciones sexuales vaginales, anales u orales.

Se manifiesta con lesiones contagiosas que se presentan Cómo vesículas de líquido que contienen el virus.

La infección también se puede tener por simple contacto con la piel de la pareja.

Prevención^[DD1] del Herpes Genital

Teniendo una vida sexual activa y parejas que son portadoras del virus del herpes, la manera de reducir el riesgo de infección es usando el preservativo en modo correcto en cada relación sexual. Esto permite una buena protección pero no total, puesto que el contagio puede ser también por el simple contacto con la piel de la pareja.

Síntomas del Herpes Genital

Muchas personas infectadas del herpes genital no tienen síntomas, o presentan leves síntomas que se confunden con otras irritaciones de la piel. En general la primera aparición del herpes genital se presenta con lesiones dolorosas en o alrededor de los genitales, el recto o la boca que luego se convierten en vesículas llenas de líquido. La rotura de las vesículas da origen a pequeñas llagas que pueden tardar en curarse. También se pueden presentar síntomas parecidos a los de la gripe, fiebre, dolores de las articulaciones, dolor de cabeza, engrosamiento de los nódulos ganglios (que de manera impropia son llamados glándulas linfáticas). Las lesiones del herpes genital se repiten en general con gravedad decreciente. No existe hasta hoy día la posibilidad de curación completa. Es necesario una visita médica para tener un diagnóstico correcto y obtener una terapia que reduzcan las lesiones debidos al Herpes Genital.

Infección del VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)

Qué es la infección del VIH

El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es un virus que se expande por los líquidos del cuerpo (en particular sangre y esperma, no con la saliva) y ataca de modo particular algunas células del sistema inmunitario, las llamadas "células CD4 o linfocitos T". Cuando el virus ha destruido muchas de estas células, el sistema inmunitario no está en grado de afrontar la infección y la enfermedad. Se desarrolla entonces una enfermedad

más grave llamada SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida)

Actualmente no existe la manera de curar la infección del VIH pero existen terapias (terapia antiretroviral o ART) que impiden que el sistema inmunitario se deteriore y disminuya la capacidad de la persona infectada de VIH a transmitir la enfermedad.

La terapia antiretroviral debe ser asumida para el resto de la vida.

La infección del VIH es una infección muy grave.

Prevención del VIH en las relaciones anales y vaginales

Existen algunas reglas básicas para prevenir la infección del VIH

Tener un comportamiento sexual de bajo riesgo. La actividad sexual sin intercambio de fluidos corporales (sangre, esperma), Cómo la masturbación recíproca, no representa riesgos de transmisión del virus VIH. El beso no trasmite el VIH. Las relaciones anales sin protección son más peligrosas que las vaginales por la fragilidad del tejido del intestino recto. Las relaciones anales pasivas son más peligrosas por el hecho de la penetración.

Usar correctamente el preservativo. El uso del preservativo es la mejor manera de protegerse del VIH.

Reducir el número de parejas sexuales. Aumentando el número de parejas aumenta el riesgo de encontrar una que tenga una carga viral elevada y que sea portador de otras enfermedades de Transmisión Sexual.

Diríjase a un centro especializado inmediatamente después de una relación sexual con riesgo de infección del VIH. En el caso de una relación anal o vaginal no protegida con el preservativo, o después de la ruptura del preservativo, con una pareja VIH positiva (seropositivo) o potencialmente seropositivo, el Centro Especializado para la Cura de las Enfermedades Infecciosas puede administrarle una profilaxis, es decir una práctica preventiva post-expuesta al VIH (PEP). Debe recordar que esta práctica es de un carácter excepcional, y que la prevención de la infección queda comprometida al uso correcto y permanente del preservativo.

Hacer el análisis del VIH (test de seropositividad) por lo menos una vez al año y animar a su pareja de hacer lo mismo.

Curarse las otras Enfermedades de Transmisión Sexual porque aumentan el riesgo de infectarse con el VIH y animar a su pareja de hacer lo mismo.

Si la pareja o las parejas son VIH positivo animarlas a seguir una terapia regular anti

VIH. La terapia anti VIH reducen la cantidad del virus que está presente en la sangre o en el esperma hasta volverla no detectable en los exámenes de laboratorio.

Esto permite a la persona seropositiva vivir más tiempo y bien, a su vez reduce la posibilidad a la persona seropositiva de transmitir la infección del VIH.

Prevención del VIH en relaciones orales

Evitar que la pareja eyacule en vuestra boca. Es oportuno usar siempre y correctamente el preservativo. El riesgo es mayor en la relación boca-pene con eyaculación oral. El riesgo es menor pero existente en la relación boca-vagina-ano. La presencia de daños de otras Enfermedades de Transmisión Sexual en todos estos órganos, aumenta el riesgo de transmitir el VIH. Si la pareja VIH positivo sigue correctamente la terapia antiretroviral, el riesgo de infección es bajo.

El uso de lubricantes

El uso de lubricantes, particularmente en la penetración anal, previene la rotura del preservativo, disminuye el riesgo de las infecciones, entre ellas la del VIH.

Los lubricantes deben ser productos adecuados que no provoquen daños al preservativo (por ejemplo, lubricantes aceitosos Como crema para manos, vaselina) y que no irriten los órganos comprometidos en la penetración.

La prevención del VIH cuando se usan drogas

Si no logra suspender el uso de drogas inyectables - o incluso esteroides, hormonas, siliconas y otros recursos utilizados en cirugía estética sin ningún control médico - recordar de no compartir NUNCA la jeringa, el agua esterilizada que se inyectan y los recipientes donde se derriten los polvos para inyectarse.

Empleando sustancias por vía inyectable, evitar siempre tener contacto con la sangre de otros que hacen la misma práctica que tú.

Usen siempre correctamente el preservativo. Hacerse el test anti VIH por lo menos una vez al año.

Infección genital del Virus Papiloma Humano (VPH)

Qué es el VPH

La infección del virus papiloma humano es la Enfermedad de Transmisión Sexual más común, tanto que prácticamente todos aquellos que tienen una vida sexual activa han entrado en contacto con el virus VPH. Existen muchos tipos de VPH que pueden traer varias enfermedades, algunas tan molestas como el condiloma genital, otras gravísimas como el cáncer.

Cómo se difunde el VPH

Las relaciones vaginales, anales u orales con una persona infectada por el VPH, incluso si no manifiesta ningún síntoma, pueden transmitir la infección. Los síntomas pueden desarrollarse mucho tiempo después de la infección y esto hace más difícil llegar a la fuente del contagio.

La prevención del VPH

Se pueden tomar varias medidas para reducir la posibilidad de ser infectado por el VPH y de sufrir los daños.

- Vacunación - Están en los comercios algunas vacunas contra el VPH. Desde la edad de 11 y 12 años es posible ser vacunado. En todo caso se recomienda, ya sea hombre o mujer, de vacunarse antes de los 26 años.
- Screening de Cáncer del cuello del útero - todas las mujeres entre los 26 y 65 años pueden prevenir el cáncer al cuello del útero haciéndose el screening del VPH rutinariamente.
- Uso correcto del preservativo - Si no tienen relaciones sexuales con alguien absolutamente fiel el uso correcto del preservativo reduce el riesgo de infección del VPH sin anularlo completamente porque algunas partes infectadas pueden ser externas a aquellas cubiertas por el preservativo.

Síntomas del VPH

Muchas personas no desarrollan ningún síntoma de la infección, otros (hombres y mujeres) la descubren por la aparición de daños (condilomas) en los genitales y en la región anal o porque a las mujeres se les encuentran células anómalas en el cuello del útero. Los daños pre-cancerígenos y ya cancerígenos del cuello del útero son identificados a través de test PAP, un examen simple e indoloro que permite un diagnóstico precoz cuando todavía la enfermedad puede ser curada fácilmente. Quién tenga relaciones anales no protegidas pueden desarrollar cáncer de las mucosas anales.

Sífilis

Qué es la Sífilis

La sífilis es una enfermedad de Transmisión Sexual que puede ser muy grave si no se cura correctamente. Es recomendado a quien tenga relaciones sexuales con diferentes parejas de hacerse el análisis diagnóstico de la sífilis.

Cómo se difunde la Sífilis

La sífilis se difunde a través del contacto directo con la piel dañada o las mucosas, que la pareja infectada puede tener en el pene, en la vagina, el ano, el recto, en los labios o en la boca. Atención: la sífilis puede ser contraída nuevamente por una relación sexual con una persona infectada, después que ya ha sido tratada y curada.

Prevención de la Sífilis

La reducción del riesgo de contraer sífilis se obtiene con

- una relación de una sola pareja, con el tiempo duradera y estrechamente monógama en ambos.
- hacerse ambos el test y que resulte para los dos negativos.

- con el uso correcto del preservativo cada vez que tienen sexo. El preservativo previene el contacto con los daños de la sífilis. Estas lesiones pueden estar presentes también en áreas no cubiertas por el preservativo así que la protección es elevada pero no absoluta.

Síntomas de la Sífilis

Si la sífilis no se cura, la enfermedad se presentará en varios estadios

- **sífilis primaria:** se presenta una lesión (raramente más de una) en la zona donde ha tenido el contagio. La lesión tiene el aspecto de una pequeña llaga. Puesto que no es dolorosa y que puede ser interna, puede pasar desapercibida. La lesión se cura dentro de 3 a 6 semanas incluso sin terapia. Pero si no se ha curado la infección, ésta se convierte en sífilis secundaria.
- **sífilis secundaria:** se presentan lesiones en la piel (rash cutáneo), llagas en la boca, en la vagina y en la zona anal. Se puede tener también síntomas como fiebre, inflamación de ganglios (mal dichos glándulas linfáticas), heridas en la garganta, dolor de cabeza, dolores musculares, agotamiento. Estos síntomas también desaparecen ya sea con terapia o espontáneamente. La sífilis mal curada continúa en estadios latentes y finales.
- **estadios latentes y finales.** Con la desaparición de los síntomas de la sífilis secundaria, la enfermedad entra en un estadio latente. El estadio latente puede quedarse tal cual y la sífilis puede no manifestarse más. Pero la enfermedad puede seguir causando daños a los órganos internos. Los daños que se producen en el organismo en esta fase no se pueden curar más. Después de un período muy largo (15 -30 años) puede manifestarse la fase final (dicha también terciaria o neuro-sífilis). Aparecen entonces daños en el sistema nervioso central, con dificultad de coordinar los movimientos musculares hasta llegar a la parálisis, falta de sensibilidad (al frío y calor y a estímulos de dolor), demencia.

Infección de Trichomonas

Que es la infección de Trichomonas

La infección de trichomonas es muy difundida en especial en las mujeres. Frecuentemente las personas infectadas no saben que tienen el parásito.

Cómo se difunde la infección de Trichomonas

El parásito (*Trichomonas vaginalis*) se localiza de preferencia, en las mujeres, en la vulva y vagina, y en mujeres y hombres, en la uretra, el último trecho de la vía urinaria. La infección pasa de los órganos sexuales infectados de la mujer a la uretra del hombre y viceversa. Puede también darse este contagio en relaciones homosexuales femeninas, de vagina a vagina, por ej. con el uso de juguetes sexuales. Después del tratamiento y la cura, es fácil contagiarse nuevamente.

Prevención de la infección de Trichomonas

El uso correcto del preservativo cada vez que se tienen relaciones vaginales permite reducir el riesgo de contagio. Una práctica eficaz consiste en hablar con la pareja e informarse si ha tenidos casos de pérdidas irregulares, ardor al orinar o heridas en los genitales. En este caso los síntomas pueden aparecer y desaparecer de modo irregular. Mejor consultar con el médico para tener un diagnóstico.

Síntomas de la Infección de Trichomonas

El 70% de las personas infectadas por el *Trichomonas* no tienen ningún síntoma pero pueden transmitir el parásito. Las mujeres pueden tener pruritos, ardores, enrojecimiento y heridas en los genitales. Fastidio al orinar. Pueden tener pérdidas blanquecinas o verdosas en los genitales, con olor desagradable. La relación sexual puede resultar desagradable y fastidiosa.

Los hombres pueden tener prurito e irritación en el interior del pene con secreciones.

Se presenta también ardor después de la eyaculación y también después de la micción.

Sin una terapia adecuada la infección puede tener síntomas por períodos alternos de meses y años. La reinfección de una de las parejas es muy fácil. Afortunadamente lo es también la cura.

Parásitos del Cuerpo Humano

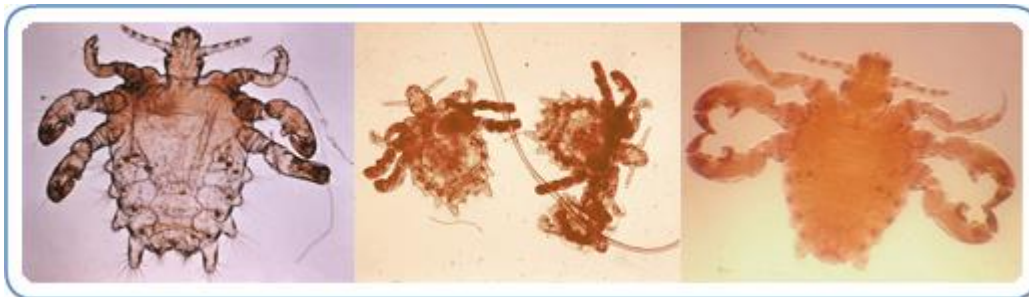
Piojos Púbcos o Ladillas

Cómo se presentan los Piojos Púbcos o Ladillas

Los Piojos Púbcos o Ladillas son parásitos del pubis y de la zona velluda del cuerpo humano con excepción del cabello.

Se presentan en tres formas:

- Huevos (o liendres); pueden ser difícil de ver, están sujetos al pelo y tienen el aspecto de puntitos blancuecinos. Transcurridos 6 a 10 días de la deposición se transforman en ninfas.
- Ninfas: con el aspecto de pequeños piojos, se nutren de sangre y se convierten en adultos en 2 a 3 semanas
- Adultos: los piojos son visibles al ojo, tienen el aspecto de cangrejos (ver foto) viven de sangre, y lejos del cuerpo humano llegan a sobrevivir máximo 2 días



Cómo se difunden los Piojos Púbcos o Ladillas

Los piojos púbcos o ladillas se difunden a través de las relaciones sexuales. Los insectos adultos no sobreviven lejos del cuerpo humano y no son capaces de moverse en diferentes superficies de la piel.

Síntomas de la infestación de Piojos Púbicos o Ladillas

La presencia de piojos púbicos o ladillas conlleva a prurito en el pubis y en la zona velluda infectada. Los huevos o los insectos adultos son visibles en la zona del cuerpo infectada.

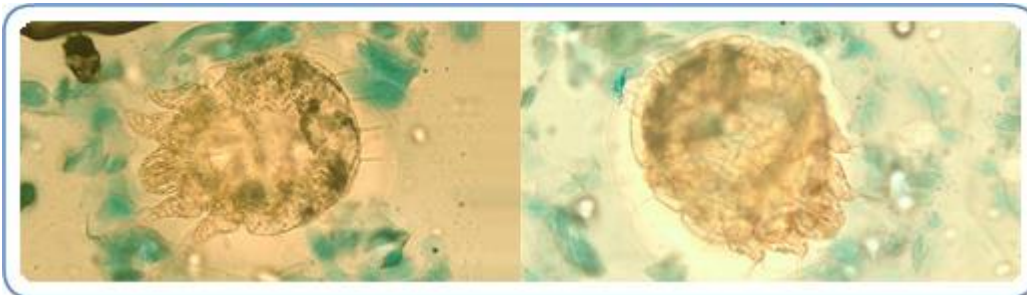
Eliminación de Piojos Púbicos o Ladillas

Recurre al médico para que te confirme la presencia de los piojos púbicos o ladillas y hazte prescribir un producto para aplicarte en la zona infestada. Sigue estrictamente las instrucciones de uso escritas en la caja del producto adquirido. Infórmale a la pareja con quienes hayas tenido relaciones sexuales en las últimas semanas con el fin de que les provean a ellos también el tratamiento antiparasitario.

Sarna

Cómo se presenta la Sarna

El ácaro de la sarna es microscópico. Tiene el aspecto de las figuras abajo publicadas pero no es visible a simple vista. Excava en los poros de las capas más superficiales de la piel donde vive y se reproduce.



Cómo se difunde la Sarna

La sarna se difunde con el contacto prolongado de la persona infectada. Esto ocurre particularmente durante el curso de las relaciones sexuales. La difusión puede ocurrir también cuando se vive en comunidad en contacto cercano con los demás.

Síntomas de la Sarna

La sarna produce pruritos intensos, sobre todo en las horas del sueño y también irritaciones en la piel. La picazón puede presentarse en todo el cuerpo o solo en las zonas localizadas, Como en la muñeca, codos, espacio entre los dedos, pezones, pene. Los primeros síntomas de infestación se dan después de 4 a 6 semanas del contagio. Si en cambio se trata de una re infestación el prurito aparece en los cuatro primeros días.

Eliminación de la Sarna

Es necesario consultar con el médico quien deberá recetar un tratamiento local con un producto antiparasitario. Existe también un tratamiento por vía oral. Es oportuno evitar la auto-medicación porque la diagnosis tiene que ser acertada y los productos respectivos presentan ciertas particularidades a seguir correctamente. La ropa y tejidos que pueden haber estado en contacto con el ácaro de la sarna se pueden lavar sencillamente en agua caliente. Como el ácaro no sobrevive más allá de 72 horas lejos del cuerpo humano es necesario evitar el contacto por este periodo de tiempo con todo aquello que puede haber estado potencialmente infectado.

Infórmale a las parejas con quienes hayas tenido relaciones sexuales en las últimas semanas para que tengan una visita médica para eliminar un eventual contagio.

Enfermedades relacionadas a la Transmisión por Vía Sexual

Vaginosis Bacteriana

Qué es la Vaginosis Bacteriana

La vaginosis bacteriana es la infección vaginal más común en mujeres de 15 a 44 años. Es una infección causada por bacterias que modifican el normal equilibrio microbiano en el interior de la vagina. No es considerada una Enfermedad de Transmisión Sexual.

No debe ser confundida con las infecciones de hongos en el trecho genital. Generalmente causada por la *Candida albicans*, que son muy frecuentes en las mujeres pero normalmente no son adquiridas por vía sexual. Al contrario, los hongos que normalmente aparecen en el cutis del paciente o en la flora intestinal crecen de forma excesiva a causa de numerosos factores predisponentes. La alta incidencia de la candidiasis vaginal surge por el uso indiscriminado de antibióticos de largo espectro en mujeres que consumen por largo tiempo anticonceptivos orales. Otros factores predisponentes son el embarazo, el flujo menstrual, la diabetes mellitus, la ropa interior muy ajustada y la sobre presión de la inmunidad de tipo celular debido al uso de fármacos o de la infección del VIH.

Cómo se difunde la Vaginosis Bacteriana

La vaginosis bacteriana no tiene causas notorias, se manifiesta con un desequilibrio entre bacterias "buenas" y "malas" en el interior de la vagina. Se ha notado que el cambio de pareja o el número elevado de parejas predisponen a la vaginosis

bacteriana, así también como el uso frecuente de lavados vaginales. La transmisión puede ocurrir también en las relaciones sexuales entre mujeres. Las parejas masculinas de la mujer que presenta vaginosis bacteriana no necesitan seguir ningún tratamiento.

Prevención de la Vaginosis Bacteriana

Dado que la difusión de la vaginosis bacteriana no ocurre en modo notorio, la prevención igualmente no es conocida. Se aconseja de limitar el número de parejas sexuales y no recurrir a duchas vaginales si no es necesario. Someterse a visitas ginecológicas periódicas y regulares para prevenir esta enfermedad.

Síntomas de la Vaginosis Bacteriana

Muchas mujeres no presentan síntomas teniendo sin embargo vaginosis bacteriana. Otras tienen flujos vaginales, sus vaginas producen mal olor, comezón y dolor.

Inflamación del Recto y del Recto-Colon

Las inflamaciones del ano, del recto y del colon deben consultarse con el médico para obtener un diagnóstico correcto. Pueden ser debidas a Enfermedades de Transmisión Sexual.

Las inflamaciones del intestino recto (proctitis) tienen diferentes causas y se pueden manifestar con dolor anal y al interior del recto, con dificultad de evacuar completamente durante la defecación (tenesmo), con secreciones anales. Estos síntomas no deben ser descuidados. Es necesario hacer una visita al médico para el diagnóstico. Es necesario

indicar las eventuales relaciones anales no protegidas. La inflamación del intestino (enteritis) tiene diferentes causas y puede manifestarse con diarreas y dolores abdominales. Se trata de infecciones que se transmiten por ingestión de bacterias o parásitos que se encuentran en las heces e incluso en las zonas genitales y anales. Estos síntomas pueden ser aquellos de alguna Enfermedad de Transmisión Sexual que han sido descuidados, en particular en las personas VIH positivo. Necesita hacer una consulta médica para un diagnóstico correcto. Durante la visita médica es necesario señalar las eventuales relaciones anales no protegidas.

Enfermedad Inflamatoria Pélvica

La Enfermedad Inflamatoria Pélvica es una infección de los órganos genitales femeninos principalmente causada por agentes infecciosos sexualmente transmitidos.

Puede no demostrar síntomas o manifestarse con dolores en el bajo vientre, fiebre, secreciones de mal olor de la vagina, dolores durante la penetración, ardor al orinar, pérdida de sangre entre los ciclos menstruales.

Estos síntomas pueden ser aquellos de alguna Enfermedad de Transmisión Sexual que no han sido bien curados. Necesita hacer una visita al médico para un diagnóstico correcto.

La Enfermedad Inflamatoria Pélvica se puede prevenir con el uso correcto y constante del preservativo durante todas las relaciones sexuales.

Embarazo y Enfermedades de Transmisión Sexual

Una mujer embarazada puede contagiarse de una Enfermedad de Transmisión Sexual. Como cualquier mujer que no lo está. El embarazo no provee ninguna protección particular contra las Enfermedades de Transmisión Sexual, ni a la mujer ni al niño. En vista que muchas Enfermedades de Transmisión Sexual no presentan síntomas, una mujer en estado debe hacerse los análisis que le determinen, incluido el test del VIH. Sus parejas también deben someterse a los mismos análisis y curarse muy escrupulosamente.

Las Enfermedades de Transmisión Sexual pueden hacer el embarazo difícil y procurar grandes daños a la salud de la mamá y del niño. Estos daños pueden aparecer en el niño ya al nacer o también años después. Muchos de estos daños pueden ser prevenidos con el uso correcto y constante del preservativo durante todas las relaciones sexuales.

Preservativo: método anticonceptivo y seguro

El profiláctico o preservativo, entre los métodos anticonceptivos más seguros, debe ser utilizado desde el comienzo de la relación sexual y puesto sobre el pene en erección antes de la penetración.

Es oportuno utilizarlo durante las relaciones orales, puesto que en este caso se arriesga de contraer Enfermedades Sexualmente Transmisibles.

Los preservativos son precauciones sexuales: deben ser conservados en lugares frescos y secos y no se deben exponer a los rayos solares. La billetera no es el lugar ideal donde conservarlos. Y por quien ha obtenido recientemente la licencia de conducir, tampoco guardarlo menos en la guantera. Un práctico porta-preservativos representa una solución.

Controle siempre que el preservativo esté en buenas condiciones. También después de tener mucho cuidado puede suceder que se rompa mientras tienen sexo o se dan cuenta recién al final. Cómo reaccionar? En primer lugar mantener la calma sin llegar al pánico. Ir rápidamente a su médico. Exponerle la situación. Calcular juntos las probabilidades de embarazo y hacer los análisis específicos. Si tienes miedo del contagio no temas hablar y te serán recetados los análisis apropiados. Esto vale tanto

para la mujer Cómo para el hombre.