



Consejos e información sobre las infecciones de transmisión sexual

En estas páginas se te informará sobre cómo mantener relaciones sexuales de forma más segura para protegerte de las infecciones de transmisión sexual. La clamidia es una de esas infecciones, así como el VIH. Encontrarás información sobre algunas de las infecciones más comunes y sobre las complicaciones que pueden surgir si no recibes tratamiento médico. También te ofrecemos consejos prácticos sobre dónde acudir para obtener asesoramiento y realizarte pruebas.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS en su abreviatura española) son conocidas también como enfermedades venéreas.

El encuentro sexual

Mantener relaciones sexuales es una parte positiva de la vida. El encuentro sexual es muchas veces, una expresión de placer y de afirmación. Las relaciones sexuales pueden ir mucho más allá del coito vaginal, el sexo anal u oral. No es obvio que tener relaciones sexuales signifique introducir el pene en la vagina, el recto o la boca. Masturbarse juntos es también sexo. Usar juguetes sexuales solo o acompañado, también es sexo. En el encuentro sexual con otra persona siempre hay un riesgo de infección de transmisión sexual.

¿Qué causa las infecciones?

Las infecciones de transmisión sexual son causadas por bacterias o virus. Las infecciones descritas aquí son:

- clamidia (bacteria)
- micoplasma genital (bacteria)
- gonorrea (bacteria)
- sífilis (bacteria)
- VIH (virus)
- condiloma (virus)
- herpes (virus)
- hepatitis (virus)

La mucosa es el fino tejido que hay en la uretra, la boca, la garganta, la vagina y el recto. Las bacterias y los virus que causan las enfermedades venéreas, a menudo se introducen allí en caso de enfermedad. El condiloma, el herpes y la sífilis también pueden estar presentes en la piel que rodea los órganos genitales. Las bacterias y virus se pueden encontrar también en el esperma, las secreciones vaginales, los exudados y la sangre. El VIH y la hepatitis son ejemplos de ello.

Una infección bacteriológica tiene cura. Una infección vírica rara vez puede curarse por medio de un tratamiento con medicamentos. Sin embargo, los síntomas se pueden aliviar y se puede frenar la evolución de la enfermedad. Es posible vacunarse contra algunos tipos de condiloma (VPH) y contra la hepatitis A y B.

Si no se trata una infección en curso, se pueden producir secuelas que afectan tu salud de diferentes maneras.

¿Cuándo te puedes contagiar?

Todas las personas, independientemente de la edad u orientación sexual, pueden contagiarse de una infección de transmisión sexual. Independientemente de si tienes relaciones sexuales con mujeres o con hombres, de si eres heterosexual, homosexual o bisexual, puedes contagiarte. Para contagiarte una infección de transmisión sexual tienes que haber tenido relaciones sexuales sin protección con una persona portadora de bacterias o virus que causan esas infecciones.

A simple vista no se puede apreciar si una persona es portadora de una infección. No todos saben que tienen una infección. Muchas enfermedades venéreas, especialmente al principio de una infección, no producen síntomas. No es seguro que notes que te has contagiado. Por eso, puedes ser infectado por tu pareja sin que ninguno de los dos lo sepa. Eso significa también, que tú puedes transmitir una infección a tu pareja sin ser consciente de ello. Es suficiente tener relaciones sexuales con una sola persona para contagiarse. Si tienes relaciones con varias personas la probabilidad de que te contagies o que transmitas una infección, es mayor.

Algunas infecciones se transmiten más fácilmente que otras

El sexo sin protección es no usar un medio de protección, como el condón, en un encuentro sexual. Con ello aumenta la probabilidad de transmitir diferentes infecciones. El riesgo puede variar también dependiendo del tipo de relación sexual sin protección, si se trata de coito vaginal o anal o sexo oral. Algunas infecciones se transmiten más fácilmente que

otras. Por ejemplo, la clamidia se transmite más fácilmente que el VIH. Puede ser suficiente con entrar en contacto de alguna forma, con las mucosas de los órganos genitales, para que se transmita la bacteria de la clamidia. Es decir, que no es necesario practicar coito vaginal o anal para contagiarte de clamidia.

Cuando tienes una enfermedad venérea sin tratar, se pueden transmitir otras infecciones con más facilidad. Por ejemplo, si tú tienes clamidia, eres más receptivo a otras infecciones de transmisión sexual como la sífilis, el condiloma, el herpes o el VIH. Algunas de ellas no se curan a pesar de ser tratadas con medicamentos. Sin embargo, el tratamiento médico de las infecciones víricas puede frenar la evolución de la enfermedad y aliviar los síntomas. Puedes protegerte contra las infecciones y mantener relaciones sexuales más seguras.

El condón es una buena protección

Utilizando condón o parche de látex puedes disminuir el riesgo de que tú o tu pareja se contagien una infección de transmisión sexual. Debes usar condón en todas aquellas formas de sexo en las que se introduce el pene en la vagina, el recto o la boca. El condón debe mantenerse puesto durante todo el acto. Si el condón se resbala o se rompe, no has estado protegido. El uso correcto y consecuente de protección disminuye considerablemente la transmisión de bacterias y de virus.

Protección contra el embarazo

El condón es una buena protección tanto para hombres como para mujeres. Impide la transmisión de bacterias y virus, entre ellos del VIH. Si el condón se usa correctamente, también protege de embarazos no deseados. Pero para contar con una protección segura contra embarazos no deseados se debe completar con métodos anticonceptivos hormonales como las píldoras, el implante anticonceptivo o el DIU (dispositivo intrauterino). Pero solamente el condón protege contra el VIH y otras enfermedades venéreas. Si el condón se rompe durante el acto sexual, la mujer puede recurrir a la anticoncepción de emergencia (píldora del día después) para disminuir el riesgo de embarazo.

Una costumbre con responsabilidad compartida

Adopta la costumbre de usar condón con las parejas ocasionales o cuando inicias una nueva relación. Si inicias una relación, deben usar condón por lo menos durante los tres primeros meses del vínculo. Durante ese tiempo pueden hacerse pruebas y descartar que alguno de ustedes tenga una infección como, por ejemplo, gonorrea o clamidia. Pero en el caso de algunas infecciones de transmisión sexual, como sífilis y hepatitis, puede demorar hasta tres meses después del contagio antes de que la prueba pueda demostrar la infección con total seguridad. Por eso, continúen usando condón hasta

que se hagan la prueba tres meses después. Si el resultado de ambos es negativo, es decir, que no tienen ninguna enfermedad venérea, pueden, si están de acuerdo, dejar de usar condón en la relación.

El uso de protección es una muestra de respeto y de consideración, tanto contigo como hacia tu pareja. Encuestas entre jóvenes suecos, entre otras UngKAB09¹ muestran que la mayoría opina que es positivo si una pareja propone que juntos usen condón para protegerse.

No es solamente responsabilidad de una persona el proteger a los demás de las infecciones en el encuentro sexual. La responsabilidad se comparte por igual entre tu y la persona con quien tienes una relación sexual. Por eso, pregúntale a tu pareja por el condón si te has olvidado de llevarlo cuando van a tener relaciones sexuales. Es bueno que lleves varios de reserva.

Hazte la prueba si...

- has tenido relaciones sexuales sin protección
- sospechas que puedes haberte contagiado una infección
- tienes síntomas que indican que eres portador de una infección
- tu pareja tiene una infección
- el condón que has usado se rompió y sospechas que tienes una infección

Si resulta que tienes una infección de transmisión sexual, también tu pareja debe realizarse la prueba.

Si has tenido una infección, una vez terminado el tratamiento, si lo deseas, puedes hacerte una nueva prueba después de seis meses. De esa forma puedes estar seguro de que no te has contagiado nuevamente. Si antes de pasados seis meses, has tenido relaciones sexuales sin protección con una nueva pareja, por supuesto que debes hacerte la prueba antes. Para que el resultado sea seguro, deben haber pasado cuatro semanas del tratamiento con antibióticos.

Derechos y responsabilidades

Varias de las infecciones que aquí se mencionan están incluidas en la ley de protección contra enfermedades infecciosas. Son enfermedades que se consideran de tal gravedad para el individuo y/o la sociedad, que se le debe ofrecer atención y tratamiento a quien se contagia una de ellas y quizás a otras personas próximas que necesiten protección, por ejemplo, por medio de vacunación, para impedir la propagación de la infección. La ley de protección contra enfermedades infecciosas incluye unas sesenta enfermedades infecciosas. Entre las infecciones que solamente o más a menudo se transmiten por la vía sexual están incluidas en la ley el VIH, la clamidia, la sífilis, la gonorrea y la hepatitis B. Incluso la hepatitis A y C que a veces se transmiten por la vía sexual, están incluidas en la ley. Esto quiere decir que las pruebas y el tratamiento

1. Se llevó a cabo en 2009 por la Universidad de Gotemburgo por encargo de la Dirección Nacional de Sanidad y Bienestar Social. La encuesta, que contenía preguntas sobre conocimiento, actitudes y actos sexuales entre jóvenes, fue respondida por algo más de 15 000 personas de entre 15 y 29 años. Leer más en www.ungkab.se

son gratuitos. También puedes recibir asesoramiento y apoyo especial si lo necesitas. Si te haces la prueba sabrás si tienes una infección. En ese caso, en la mayoría de los casos, puedes recibir tratamiento y curar la infección o los síntomas.

Si tienes una enfermedad incluida en la ley de protección contra enfermedades infecciosas, debes colaborar con el rastreo de la infección. Debes decir quién crees que te ha contagiado. En general se indican las parejas que se han tenido el último año, porque puede ser difícil determinar cuándo y por quién uno fue contagiado. También debes decir a quién o a quiénes puedes haberle contagiado la enfermedad antes de que supieras que portabas la infección. Se contacta a esas personas para que puedan hacerse una prueba y para que se les ofrezca tratamiento si estuviesen infectadas. Si tú no quieres contactarlas personalmente, los servicios de atención sanitaria te ayudan con ello. Las personas contactadas no van a saber quién proporcionó su nombre porque rige el secreto profesional.

Busca la protección adecuada para ti

- Puedes comprar condones en muchos lugares, por ejemplo, en supermercados, estaciones de servicio y farmacias o a través de Internet.
- En los centros de asesoramiento para jóvenes y en otros centros donde se tratan infecciones de transmisión sexual puedes conseguir condones gratis o a precios más bajos.
- Independientemente de si estás circunciso o no, el condón es una buena protección. Hay condones de diferentes tamaños. Prueba algunos hasta que encuentres una marca adecuada para ti. Usa el condón en forma correcta y consecuente.
- Los condones están hechos de látex y a menudo tratados con lubricante. Si tu o tu pareja tienen alergia al látex, es posible comprar condones sin látex.
- También puedes comprar condones sin lubricar y entonces puedes usar un lubricante adicional a base de agua y silicona.
- Los condones para vagina y ano (antes llamados condones femeninos) deben su nombre al lugar donde se coloca ese tipo de condón, en la vagina o en el recto, independientemente del sexo, expresión sexual u orientación sexual. Simplificando un poco el condón para vagina y ano es un condón más grande. Puede ser una alternativa cuando los comunes se sienten o muy grandes o muy pequeños. Pueden introducirse varias horas antes del acto sexual, a diferencia de los condones comunes que deben colocarse durante la relación sexual. Una ventaja es que este tipo de condón no interrumpe el acto de la misma forma. Hay que tener en cuenta que se usa una sola vez, y no se puede volver a usar. Hay diferentes marcas pero todavía son relativamente desconocidos para el público en Suecia. Lo más fácil es comprarlos por Internet.
- El parche de látex puede ser una alternativa para el sexo oral. Se trata de un parche delgado de goma o látex que puedes colocar sobre el orificio de la vagina o del ano

al practicar sexo oral. Se puede comprar en Internet y en tiendas especializadas. El parche debe tener un determinado tamaño, a menudo 15 x 25 cm o menos si se usa como protector de la boca – sostenido con cordones detrás de las orejas. No es recomendable hacer un parche cortando un condón porque será muy pequeño para cubrir toda el área a cubrir. Como el uso del parche depende de la costumbre y la manipulación de una persona, no hay estudios dentro del área que demuestren el efecto protector que tiene.

- Es aconsejable tener varias protecciones de reserva cuando vayas a tener relaciones sexuales.

Maneja la protección correctamente

- Manipula la protección con cuidado. Los dientes, el vello púbico y las uñas afiladas pueden dañarla. Los condones expuestos al sol y al calor o guardados en una billetera se gastan más rápido. Por eso debes cambiarlos con frecuencia.
- Los condones de todo tipo y los parches de látex son productos perecederos. En el envase siempre se indica la fecha de caducidad. Tenla en cuenta.
- Nunca uses dos condones cuando tienes relaciones sexuales. No dan más protección. Al contrario, aumenta el riesgo de que el condón se rompa.
- Si no estás acostumbrado a usar condón, si eres hombre puedes practicar cuando te masturbas. Primero tira el prepucio hacia tu cuerpo antes de colocar el condón. Aprieta la punta del condón cuando lo coloques en el pene porque si hay aire en la punta, aumenta la fricción lo cual aumenta el riesgo de que el condón se rompa.
- Si estás circunciso, pon una gota de lubricante en el glande antes de colocar el condón. Incluso puede aumentar el placer. Pero si usas demasiado lubricante, el condón puede resbalarse.
- Cuando uses lubricante debe ser a base de agua o de silicona. El lubricante a base de grasa o aceite debilita la protección y puede romperse.
- Usa siempre condón en los consoladores y juguetes sexuales si los compartes con otras personas. Las bacterias y los virus pueden transmitirse entre tu pareja y tú cuando comparten juguetes sexuales.

Puedes encontrar otros consejos sobre los condones y otras cosas en varios de los sitios Web que proponemos al final de esta hoja informativa.

Relaciones sexuales durante los viajes

Las infecciones de transmisión sexual existen tanto en Suecia como en otros países. El VIH y otras enfermedades venéreas, en muchos casos, son más comunes en otros países. Pero la clamidia es tan común en Suecia como en otros países. Acostúmbrate a tener contigo condones cuando viajes en Suecia o al extranjero.

Tener relaciones sexuales sin protección en el extranjero puede a veces implicar un riesgo mayor que tener relaciones sexuales sin protección en Suecia, independientemente de si tienes relaciones sexuales vaginales, anales o sexo oral. Especialmente en áreas turísticas y destinos populares en donde se encuentra gente de muchos países que a veces establecen contactos sexuales.

Hay diferencias entre los servicios sanitarios de diferentes países, tanto dentro como fuera de Europa. La posibilidad de someterse a pruebas se diferencia entre los distintos países. También difiere el acceso a medicamentos, por ejemplo contra el VIH. Muchos no saben siquiera que son portadores de VIH y por eso no se hacen las pruebas. Debido a eso tampoco se someten a tratamiento para que pueda disminuir la infectividad. Otras enfermedades venéreas pueden no ser tratadas o estar mal tratadas y por lo tanto no han sido curadas.

Usa condón si practicas coito vaginal, sexo anal u oral durante tu viaje. Si has tenido relaciones sexuales sin protección durante el viaje, es importante que te hagas las pruebas cuando regreses. Si te has sometido a un tratamiento en el extranjero contra una infección de transmisión sexual, debes acudir siempre al servicio sanitario cuando regreses, aún cuando no tengas más síntomas, para asegurarte que la infección ha sanado.

Asesoramiento y pruebas

Puedes acudir a los diferentes consultorios de la provincia donde vives, para que te examinen o para recibir asesoramiento, por ejemplo en:

- centro de asesoramiento para jóvenes
- servicio de salud de los centros escolares
- consulta de ITS, enfermedades dermatológicas y venéreas
- servicio de salud de los centros universitarios
- consultorio de ginecología
- centro de salud
- consultorio de la matrona
- centro de asesoramiento sobre sexo y convivencia (Sesam)
- consultorio de enfermedades infecciosas
- sitio web de tu diputación provincial o de tu región

En algunos lugares del país, hay organizaciones como Noaks Ark, RFSU y RFSL que brindan asesoramiento y posibilidades de hacerse pruebas. Ver el sitio Web de cada organización.

En la mayoría de las diputaciones provinciales de Suecia se puede solicitar además una prueba por Internet para averiguar si tienes clamidia. Lee más en el sitio Web de tu diputación provincial o de tu región o en klamidiatest.nu o en klamydia.se.

Consultorios para homosexuales y bisexuales

En algunas grandes ciudades hay consultorios especiales para hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. En Gotemburgo se encuentra Gayhälsan, en Sahlgrenska sjukhuset y en Estocolmo está Venhälsan, en Södersjukhuset. En Malmö se encuentra Centrum för sexuell hälsa, que está orientado, entre otros, a hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. En Malmö y Estocolmo se encuentra también el servicio de asesoramiento de RFSL, que ofrece realizar la prueba de VIH.

No es tan común que haya consultorios especiales para mujeres que tienen relaciones sexuales con mujeres. En Estocolmo hay un consultorio de ginecología para mujeres lesbianas y bisexuales. Otras ciudades grandes disponen de consultorios con horarios especiales para mujeres que tienen relaciones sexuales con mujeres. No dudes en buscar información en el sitio Web de tu diputación provincial.

¿Quieres saber más?

Si quieres leer más sobre el condón, el VIH y sobre otras infecciones de transmisión sexual, hay muchos buenos sitios Web con información:

www.1177.se

www.umo.se (consultorio de jóvenes en internet)

www.sakraresex.se

www.sentry.nu

www.rfsl.se

www.rfslungdom.se

www.sexperterna.com

www.rfsu.se

www.hiv-sverige.se

www.noaksark.org

www.folkhalsomyndigheten.se

Si tienes dudas respecto al VIH puedes ponerte en contacto directamente con **Noaks Ark** por el teléfono **020-78 44 40**.

El VIH y las infecciones de transmisión sexual son una realidad. Conocer ayuda.



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN