

## **Prevención (embarazo) vs. Protección (enfermedades de transmisión sexual-ETS)**

Nadie quiere contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS). del mismo modo que nadie quiere contraer la gripe o cualquier otro tipo de infección. Muchas personas contraen ETS en algún momento de sus vidas. En realidad es muy común, especialmente en los jóvenes. Por eso es importante aprender cosas importantes sobre las ETS.

Algunas ETS se pueden curar; otras pueden ser tratadas pero permanecen en su cuerpo por vida. Otras pueden ser combatidas por el sistema inmunitario de su cuerpo y desaparecen por sí mismo. Algunas pueden afectar la fertilidad (ya sea que pueda quedar embarazada o que alguien más quede embarazada) y algunas pueden afectar el funcionamiento sexual. Hay algunas que pueden causar la muerte si no son tratadas.

Si va estar en una relación sexual en el futuro, querrá saber cómo protegerse y proteger a los demás.

Cualquier persona que tenga contacto sexual con otra persona puede contraer una ETS. Independientemente de si es hombre o mujer, su religión, origen étnico, cuánto dinero tiene, orientación sexual o identidad de género.

No existe una prueba que pueda detectar todas las ETS. Cuando tenga una conversación con personas con las que está teniendo una relación sexual, sea específico(a) acerca de las pruebas que han tenido.

Un médico o proveedor le hará algunas preguntas para determinar qué ETS puede o no estar en riesgo de contraer y luego realizará pruebas basadas en eso. Es realmente importante ser honesto con su proveedor y su equipo médico.

Las ETS se pueden propagar de varias maneras:

- Contacto con fluidos infectados (sangre, semen, fluido seminal y fluido vaginal)
- Contacto con membranas mucosas infectadas (piel de la área genital [el ano y la vagina] y la boca)
- Sexo vaginal
- Sexo anal (mayor riesgo porque el tejido fino del canal anal a menudo sangra)
- Sexo oral

Hay tres tipos principales de ETS:

- Bacterial
  - Clamidia
  - Sífilis
  - Gonorrea
- Viral

- VPH (virus de papiloma humano)
- Verrugas genitales
- VIH/SIDA
- Hepatitis A, B, C
- Herpes
- Parásito
  - Piojos púbicos
  - Sarna
  - Tricomoniasis

Muchas ETS no tienen ningún síntoma o tardan mucho tiempo en desarrollar síntomas. Algunos de los síntomas más comunes:

- Erupción
- Picazón
- Fiebre
- Síntomas parecidos a la gripe
- Llagas en la área infectada (boca y genitales)
- Bultos o verrugas alrededor de los genitales
- Secreción irregular de los genitales

Si desarrolla cualquier síntoma después de algún contacto sexual (dentro de un mes de esa experiencia) haga una cita con su proveedor.

Estas son las mejores formas de mantenerse seguro(a) y saludable. Piensa en algunas razones por las cuales cada uno de estos puede mantenerlo(a) seguro(a).

Abstinencia (no tener relaciones sexuales)

---

---

Usar condones u otros métodos de barrera correctamente cada vez que usted tenga sexo y usar un método de barrera para sexo oral (barrera de látex bucal)

---

---

Hacerse prueba de ETS (y asegurarse de que su pareja también se haga prueba) antes de tener relaciones sexuales:

---

---

---

Limite el número de parejas sexuales que tiene:

---

---

---

Si descubrieras que tiene una ETS, ¿qué podrías hacer para asegurarse de que no se la pases a nadie?

---

---

---

Otras formas de prevenir las ETS y otras enfermedades infecciosas:

- No inyecte drogas recreativas ni tenga una relación sexual con alguien que se inyecte drogas recreativas. Si se inyecta drogas, no comparta la misma aguja con otras personas.
- Evite el alcohol y las drogas ya que es más probable que participe en actividades de riesgo mientras está bajo la influencia de las drogas o el alcohol
- No use duchas vaginales, esto puede irritar la vagina, lo que facilita la contracción de las ETS
- Obtenga sus vacunas, especialmente VPH y Hepatitis B
- Manténgase sano(a); tome mucha agua, haga ejercicio todos los días y coma bien. Cuanto más sano seas, más fuerte será su sistema inmunológico

Algunas personas eligen tener relaciones sexuales, pero no están listas para tener un bebé. Esto se dirige principalmente al sexo entre un hombre y una mujer. Hay muchas opciones para la prevención del embarazo (en orden de la más hasta la menos efectiva):

- “No ahora” abstinencia, 100% efectiva, y protege contra las ETS
- La esterilización femenina (permanente), 99% de efectividad, no protege contra las ETS
- LARC (anticoncepción reversible de acción prolongada) 99% de efectividad, no protege contra las ETS
  - Dispositivo intrauterino (DIU)
  - Implante (aproximadamente del tamaño de un fósforo, que se inserta debajo de la piel del brazo)

- Control anticonceptivo hormonal (parche, píldora, anillo vaginal) 91% de efectividad, no protege contra las ETS
- Método de barrera (condón masculino, 85% efectivo cuando se usa correctamente todas las veces y condón femenino, 79% efectivo cuando se usa correctamente cada vez)
- Eyacular afuera, 78% efectivo, no protege contra las ETS
- Seguimiento de la fertilidad (solo participar en relaciones sexuales cuando es menos probable que quede embarazada), 76-78% de efectividad, no protege contra las ETS
- ¡También hay otras opciones! Hable con su médico sobre qué método es el adecuado para usted

Existen excelentes recursos para aprender más sobre las opciones más adecuadas para usted tanto para la protección contra las ITS como para la prevención del embarazo:

- <https://www.bedsider.org/es>
- <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos>