

# Consejos prácticos e información sobre las infecciones de transmisión sexual

¿Buscas información en otros idiomas? Visita [www.hivportalen.se](http://www.hivportalen.se)

En estas páginas se te informará sobre cómo mantener relaciones sexuales de forma más segura para protegerte contra las infecciones de transmisión sexual. La clamidia es una de dichas infecciones, al igual que el VIH. Encontrarás información acerca de algunas de las infecciones más comunes y en torno a 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

Para la mayoría de las personas, mantener relaciones sexuales es una parte positiva de la vida. El encuentro sexual muchas veces supone una expresión de placer y afirmación. Las relaciones sexuales no implican necesariamente la introducción del pene en la vagina, el recto o la boca. El sexo puede ir mucho más allá del coito vaginal y el sexo anal u oral. Masturbarse juntos es también sexo. Utilizar juguetes sexuales solo o acompañado también es una relación sexual. El encuentro sexual con otra persona conlleva siempre un riesgo de infección de transmisión sexual.

### ¿QUÉ CAUSA LAS INFECCIONES?

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

- clamidia (bacteriana)
- gonorrea (bacteriana)
- sífilis (bacteriana)
- VIH (vírica)
- condiloma (vírica)
- herpes (vírica)
- hepatitis (vírica)

Las bacterias y virus que causan la gonorrea, el herpes, la clamidia, el condiloma y la sífilis están presentes muchas veces en las mucosas del cuerpo cuando uno está enfermo. Las mucosas son la fina piel de la uretra, la boca, la garganta, la vagina y el recto. El condiloma, el herpes y la sífilis también pueden estar presentes en la piel que rodea los órganos genitales. Asimismo, el semen, las secreciones vaginales, la saliva y la sangre pueden

contener bacterias y virus. El VIH y el virus de la hepatitis son un ejemplo de ello.

Las infecciones bacteriológicas tienen cura, mientras que las de origen vírico raras veces pueden remediarse con fármacos. Sin embargo, los síntomas se pueden aliviar y la evolución de la enfermedad frenarse. Si una infección en curso no es tratada puede derivar en otras enfermedades que afectarán a tu salud de diferentes maneras.

## ¿Cuándo te puedes contagiar?

Todo el mundo, independientemente de su edad u orientación sexual, puede sufrir una infección de transmisión sexual. Te puedes contagiar ya sea manteniendo relaciones sexuales con mujeres u hombres, sin importar si eres heterosexual, homosexual o bisexual. Para infectarte debes haber practicado relaciones sexuales sin protección con una persona portadora de bacterias o virus causantes de dichas infecciones.

No se puede apreciar a simple vista si alguien es portador de una infección. Tampoco todas las personas son necesariamente conscientes de que la padecen. Algunas enfermedades venéreas no producen síntomas, en especial al principio de la infección. Tampoco es seguro que notes que te has contagiado. Por eso, puedes ser infectado por tu pareja sin que ninguno de los dos lo sepa. Ello también significa que tú puedes infectar a tu pareja sin ser consciente de ello.

Basta con mantener relaciones sexuales sin protección con una sola pareja para contagiarse. Si lo haces con varias parejas aumentarán las probabilidades de que sufras o transmitas una infección.

### ALGUNAS INFECCIONES SON TRANSMITIDAS MÁS FÁCILMENTE QUE OTRAS

Una relación sexual sin protección significa no utilizar un medio de protección, como el preservativo, en un encuentro sexual. Con ello aumentan las probabilidades de transmisión de diferentes infecciones. El riesgo también puede variar dependiendo del tipo de relación sexual desprotegida de que se trate, es decir, si mantienes un coito vaginal o sexo anal u oral sin protección.

Algunas infecciones se transmiten con más facilidad que otras. Puede bastar un contacto de cualquier tipo con las mucosas de los órganos genitales para que se transmitan las bacterias. Es decir, no necesitas practicar coito vaginal ni sexo anal u oral para contagiarte de clamidia.



¿Buscas información en otros idiomas? Visita [www.hivportalen.se](http://www.hivportalen.se)

Cuando padeces una enfermedad venérea sin tratar otras infecciones pueden transmitirse con mayor facilidad. Por ejemplo, si ya tienes clamidia serás más susceptible a otras infecciones de transmisión sexual como la sífilis, el condiloma, el herpes y el VIH. Algunas de ellas no se curan ni tratándolas con medicamentos. Sin embargo, el tratamiento médico de las infecciones víricas puede frenar la evolución de la enfermedad y aliviar los síntomas.

Puedes protegerte de las infecciones y mantener relaciones sexuales de manera más segura.

## El preservativo ofrece una protección apropiada

Tú mismo puedes reducir el riesgo de que tanto tú como tu pareja sufráis una infección de transmisión sexual utilizando un preservativo. Debes emplear el preservativo en todas las formas de sexo que impliquen la introducción del pene en la vagina, el recto o la boca. El preservativo tiene que mantenerse puesto durante todo el acto, sin desprenderse ni romperse. En el sexo oral puedes usar también un parche de látex o de plástico como protección.

La utilización correcta y sistemática de protección reduce considerablemente el riesgo de transmisión bacteriológica y vírica.

### PROTECCIÓN CONTRA EL EMBARAZO

El preservativo brinda una protección adecuada tanto a hombres como a mujeres. Evita la transmisión de bacterias y virus, entre ellos del VIH. El preservativo ofrece asimismo una eficaz protección contra los embarazos no deseados. Existen píldoras, implantes subdérmicos anticonceptivos y otros métodos que también protegen contra el embarazo. Sin embargo, estos últimos no salvaguardan del VIH ni otras enfermedades venéreas. Si el preservativo se rompe durante el coito, la mujer puede tomar la píldora del día después para reducir el riesgo de embarazo.

### ACOSTÚMBRATE A

#### COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD

Adopta la costumbre de utilizar preservativo con las parejas ocasionales o cuando inicies una relación. Al entablar una relación podéis utilizar preservativo por lo menos los primeros tres meses. Durante este tiempo podéis realizaros pruebas para descartar la posibilidad de que ninguno de los dos padezca una infección como el VIH, la sífilis o la clamidia. Tres meses es un plazo adecuado para que la respuesta de los análisis de las distintas infecciones sea fiable.

Utilizar protección es una muestra de respeto y consideración, tanto hacia ti mismo como hacia tu pareja. La mayoría de las personas considera positivo que su pareja sugiera la utilización conjunta del preservativo como medio de protección.

No es solamente responsabilidad de una persona el proteger a otros contra las infecciones en el encuentro sexual. La responsabilidad la compartís tú y tu pareja. Por eso, a la hora de mantener una relación sexual pregúntale a tu pareja en caso de que se te haya olvidado llevar protección. Es bueno que lleves más protección de reserva.

## ¡Hazte la prueba!

Varias de las infecciones aquí mencionadas se incluyen en la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas de Suecia, lo cual implica que las pruebas y el tratamiento casi siempre son gratuitos. También puedes obtener asesoramiento y apoyo específico en caso de precisarlos. Haciéndote pruebas sabrás si padeces alguna infección. En la mayoría de los casos podrás recibir tratamiento y curar la infección o los síntomas.

### HAZTE LA PRUEBA SI

- has mantenido relaciones sexuales sin protección
- sospechas que puedes haberte infectado
- muestras síntomas que indican que eres portador de una infección
- tu pareja padece una infección
- el preservativo que utilizaste se ha roto y sospechas que puedes haberte infectado

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

Si has padecido una infección, te puedes volver a hacer la prueba después de seis meses. De esa manera podrás sentirte más seguro de haber sanado y de que no te has vuelto a contagiar.

## Busca la protección adecuada para ti

- Puedes comprar preservativos en muchos lugares, por ejemplo, supermercados, estaciones de servicio y farmacias o a través de Internet. Si eres joven, puedes conseguir preservativos gratuitos o a un precio más bajo en un centro de asesoramiento para jóvenes (ungdomsmottagning), o bien otro centro donde se traten infecciones de transmisión sexual.
- Independientemente de que estés o no circunciso, el preservativo ofrece una buena protección. Hay preservativos de diferentes tamaños. Prueba algunos hasta que encuentres la



¿Buscas información en otros idiomas? Visita [www.hivportalen.se](http://www.hivportalen.se)



marca más adecuada para ti. Utiliza el preservativo de manera correcta y sistemática.

- Los preservativos están hechos de látex y muchas veces tratados con lubricante. Si tú o tu pareja sois alérgicos a los preservativos comunes, podéis adquirir preservativos sin látex.
- También puedes comprar preservativos sin lubricar y utilizar un lubricante adicional a base de agua o silicona.
- El preservativo femenino es una protección para las mujeres parecido al preservativo común que se introduce en la vagina. Los puedes comprar por Internet.
- Los parches ofrecen una protección 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. Los puedes comprar en Internet y en tiendas especializadas. También puedes elaborar tu propio parche cortando un preservativo.
- Es aconsejable disponer de varias protecciones de reserva cuando vayas a mantener relaciones sexuales.

## Maneja la protección de manera correcta

- Manipula la protección con cuidado. Los dientes, el vello púbico recortado y las uñas afiladas pueden dañar la protección. Los preservativos expuestos al sol y al calor o guardados en una billetera se gastan más rápido, por lo que deberás cambiarlos con frecuencia.
- Los preservativos son productos perecederos. En el envase siempre se indica la fecha de caducidad. Atente a ella.
- Nunca utilices preservativos dobles al mantener relaciones sexuales. No ofrecen más protección, sino todo lo contrario: aumentan el riesgo de rotura del preservativo.
- Si no estás acostumbrado a utilizar preservativo puedes practicar cuando te masturbes. Retrocede primero el precucio antes de colocar el preservativo. Aprieta la punta del preservativo cuando lo coloques en el pene, ya que, si hay aire en la punta, aumentará la fricción, lo que incrementa el riesgo de rotura del preservativo.
- Si estás circunciso, pon una gotita de lubricante en el glande antes de colocar el preservativo. Ello también puede aumen-

tar la sensación de placer. Si utilizas demasiado lubricante, el preservativo se desprenderá.

- Si empleas lubricante, deberá ser a base de agua o silicona. El lubricante a base de grasa o aceite debilita la protección y puede acabar rompiéndola.
- Utiliza siempre preservativo en los consoladores y juguetes sexuales que compartas con otra persona. Las bacterias y virus pueden transmitirse entre tú y tu pareja si compartís juguetes sexuales.

Encontrarás otros consejos prácticos sobre los preservativos y más cosas en varios de los sitios web propuestos más abajo.

## Relaciones sexuales durante los viajes

Las infecciones de transmisión sexual existen tanto en Suecia como en otros países. El VIH y demás infecciones son mucho más comunes en otros países. La clamidia es tan común en Suecia como en otros países. Acostúmbrate a llevar contigo preservativos cuando estés de viaje en Suecia y en el extranjero.

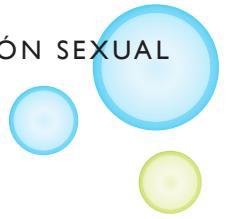
Mantener relaciones sexuales sin protección a veces puede implicar un riesgo más alto en el extranjero que en Suecia, ya se trate de coito vaginal o sexo anal u oral. Ello es especialmente aplicable a lugares turísticos y destinos populares donde se da cita gente de muchos países que establece a veces contactos sexuales.

Utiliza el preservativo si practicas coito vaginal o sexo anal u oral durante tu viaje. Si has mantenido relaciones sexuales sin protección con alguien durante el viaje debes realizarte pruebas siempre al regresar a casa. Si te están tratando en el extranjero contra alguna infección de transmisión sexual debes siempre acudir a los servicios médicos para realizarte pruebas al regresar, a fin de asegurarte de que la infección haya sanado.

Existen diferencias entre los servicios sanitarios de los distintos países, tanto dentro como fuera de Europa. La posibilidad de someterse a pruebas varía según el país. También difiere el acceso a los medicamentos, por ejemplo, contra el VIH. Además, muchos casos no se descubren ni se tratan. Por otra parte, ciertas infecciones pueden haber sido tratadas de manera equivocada y no haberse curado.



¿Buscas información en otros idiomas? Visita [www.hivportalen.se](http://www.hivportalen.se)



## Asesoramiento y pruebas

Puedes acudir para que te examinen y orienten a muchos centros y consultas de la provincia donde vives, por ejemplo, en

- centro de asesoramiento para jóvenes (ungdomsmottagningen)
- servicios de salud de los centros escolares
- consulta de ITS, de enfermedades venéreas, piel y sexuales
- servicios de salud de los centros universitarios
- consulta ginecológica
- centro de salud
- consulta de la matrona
- centro de asesoramiento afectivo y sexual (Sesam)
- consulta de enfermedades infecciosas

En algunos lugares de Suecia se puede solicitar una prueba por Internet para averiguar si tienes clamidia. Podrás obtener más información en el sitio web de tu diputación provincial o región.

### CENTROS DE ATENCIÓN PARA HOMBRES Y MUJERES HOMOSEXUALES Y BISEXUALES

Algunas ciudades grandes disponen de atención específica para hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres. Gotemburgo cuenta con Gayhälsan, Estocolmo con Venhälsan y en Malmö el Centrum för sexuell hälsa dispone de un consultorio para hombres que mantienen relaciones con personas del mismo sexo.

No es tan común que haya centros de atención especial para mujeres que practican relaciones sexuales con otras mujeres. En Estocolmo hay un consultorio de ginecología para mujeres lesbianas y bisexuales. Otras ciudades de gran tamaño disponen de consultas con horarios especiales dedicados a mujeres activas sexualmente con personas del mismo sexo. No dudes en buscar información en el sitio web de tu diputación provincial.

## ¿Quieres saber más?

Si deseas más información sobre preservativos, parches, VIH y otras enfermedades de transmisión sexual hay multitud de sitios web con información al respecto:

### PARA TODOS

[www.1177.se](http://www.1177.se) (lo que antes era [sjukvårdsrådgivningen.se](http://sjukvårdsrådgivningen.se))

[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)

### PARA JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

[www.kondom.nu](http://www.kondom.nu)

[www.p-guiden.nu](http://www.p-guiden.nu)

[www.umo.se](http://www.umo.se) (el centro de asesoramiento para jóvenes en Internet)

[www.sexperterna.com](http://www.sexperterna.com)

### OTRAS ORGANIZACIONES

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

[www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.hiv-sverige.se](http://www.hiv-sverige.se)

[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

Si tienes dudas sobre el VIH o el sida, puedes ponerte directamente en contacto con Noaks Ark en el teléfono 020-78 44 40.

---

El presente texto fue elaborado en 2009 por la Dirección Nacional de Sanidad y Bienestar Social de Suecia, siendo su contenido examinado por HANS CARLBERG, médico jefe de la Unidad de Salud Sexual (Sösam) de la Clínica de Dermatología y Venereología del Södersjukhuset; HANS FREDLUND, profesor adjunto y médico especializado en enfermedades infecciosas del Hospital Universitario de Örebro, perteneciente a la administración provincial de Örebro; LENA MARIONS, profesora adjunta y médico jefe de la Clínica de Ginecología del Hospital Universitario Karolinska.

---

Diseño gráfico e ilustración: Infab

