



## Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS) Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

### ¿Cómo puedo saber cuál es el estado de mi salud sexual?

Las pruebas rutinarias le indicarán si tiene una infección de transmisión sexual (ITS) como gonorrea, clamidia, sífilis o VIH. Algunas ITS no presentan síntomas, por lo que puede padecerlas sin saberlo. Descubrir y tratar una ITS a tiempo tiene beneficios:

- Disminuye el riesgo de transmitir la ITS a su(s) pareja(s)
- Tiene menos probabilidades de desarrollar complicaciones como la enfermedad inflamatoria pélvica e infertilidad, a causa de la ITS, o inmunodeficiencia a causa de la enfermedad por VIH en etapa avanzada
- Si tiene una ITS, su riesgo de contraer o transmitir el VIH a otra persona aumenta. El tratamiento de las ITS y del VIH disminuye el riesgo de transmisión del VIH

Puede estar expuesto/a a una ITS cada vez que tiene contacto sexual con otra persona que involucre los genitales, la boca (oral) o el recto (anal). Cuantas más parejas tenga, tiene más posibilidades de estar expuesto/a a una ITS.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre las pruebas de detección de las ITS o visite su clínica local de salud sexual. En algunas áreas, puede solicitar en línea una prueba de detección para ciertas ITS en <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx>.

### ¿Pueden las vacunas ofrecer protección?

Algunas ITS, como la hepatitis A, B y el virus del papiloma humano (VPH), se pueden prevenir mediante las vacunas. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre cómo recibir estas vacunas.

### ¿Cómo puedo hablar sobre la prevención?

Hable con su(s) pareja(s) sobre la prevención de las ITS antes de tener relaciones sexuales orales, genitales o anales.

- Asegúrese de que su(s) pareja(s) se haya(n) hecho pruebas de detección de las ITS y haya(n) recibido tratamiento para las mismas

- Evite el contacto sexual si usted o sus parejas tienen síntomas de una ITS, si han estado expuestos a una ITS o si están recibiendo tratamiento para una ITS
- Hable sobre el uso de la protección, como condones (preservativos), barreras bucales para el sexo oral y lubricantes
- El alcohol y algunos fármacos recetados e ilícitos pueden interferir con su capacidad para tener una conversación sobre las relaciones sexuales más seguras y para tomar decisiones al respecto

Si tiene dificultad para platicar con su(s) pareja(s) sobre las relaciones sexuales más seguras, hable sobre ello con su proveedor de asistencia médica o con un consejero.

Para obtener consejos sobre cómo hablar con su pareja, consulte el material informativo Smart Sex Resource del BC Centre for Disease Control (BCCDC, Centro de B.C. para el control de enfermedades)

<https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it>.

### Datos importantes sobre el uso de los condones (preservativos)

- Los condones externos ("masculinos") que previenen las ITS pueden estar hechos de caucho natural (látex) o sintético (poliuretano, nitrilo, poliisopreno). Pueden usarse durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales
- Los condones internos ("femeninos") están hechos de caucho sintético (poliuretano, nitrilo, poliisopreno). Pueden usarse durante las relaciones sexuales vaginales o anales, pero su uso no está aprobado para el sexo anal
- Para obtener más información sobre los condones, consulte el material informativo Smart Sex Resource <https://smartsexresource.com/topics/condoms>
- Los condones hechos de piel de cordero o piel de oveja NO protegen contra las ITS
- Los condones hechos de caucho previenen las ITS al evitar el intercambio de fluidos sexuales y corporales durante la relación sexual. Las personas alérgicas al látex pueden usar condones de caucho sintético
- Los condones son menos efectivos a la hora de proteger contra las ITS que se transmiten mediante el contacto directo piel a piel, como el virus del herpes

simple, las verrugas genitales (virus del papiloma humano, VPH) y la sífilis

- Compruebe la fecha de caducidad. No use un condón caducado
- Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. No reutilice los condones
- Guarde los condones a temperatura ambiente
- Mantenga los condones alejados de objetos filosos, aretes o piercings
- Use únicamente lubricantes a base de agua con los condones externos de látex ("condón masculino"). Los lubricantes a base de aceite, como la vaselina, la crema o el aceite de bebé, pueden debilitar y destruir el látex
- Los lubricantes a base de agua o de aceite se pueden usar con condones de poliuretano
- No se deben usar los condones internos ("femeninos") y los externos ("masculinos") al mismo tiempo. Usar dos condones a la vez puede causar que estos se rompan
- Los condones pueden tener pequeños defectos o romperse durante el uso. Si un condón se rompe, las píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE o píldora del día después) o el DIU de cobre (dispositivo intrauterino) pueden prevenir el embarazo. Estos se deben empezar a usar lo antes posible. Para obtener más información, hable con su proveedor de asistencia sanitaria. Para más información sobre los anticonceptivos de emergencia, consulte [HealthLinkBC File #91b Anticonceptivos de emergencia \(AE\)](#)
- Los condones y los anticonceptivos de emergencia están disponibles en la mayoría de las farmacias

## ¿Cómo se coloca un condón externo ("masculino")?

Para utilizar un condón externo, siga estos pasos:

1. Lávese las manos
2. Abra cuidadosamente el paquete y saque el condón. Evite usar los dientes, tijeras u otros objetos filosos, ya que pueden dañar el condón
3. Asegúrese de que el reborde enrollado del condón esté hacia fuera
4. Coloque el condón en la parte final del pene cuando esté firme, erecto y antes de iniciar la relación sexual
5. Pellizque la punta del condón para retirar cualquier aire atrapado y luego desenrolle el condón hasta llegar a la base del pene erecto
6. Después de la relación sexual, y antes de que el pene se quede flácido, sostenga el reborde del condón contra el pene para que el semen eyaculado no se derrame y después retire el pene cuidadosamente
7. Deslice el condón cuidadosamente del pene, amarre el extremo y tírelo a la basura

## ¿Cómo se coloca un condón interno ("femenino")?

Un condón interno se asemeja a una pequeña bolsa transparente y estrecha. Puede insertarse en la vagina o el ano hasta 2 horas antes de tener relaciones sexuales.

Para utilizar un condón interno, siga estos pasos:

1. Lávese las manos
2. Abra cuidadosamente el paquete y saque el condón. Evite usar los dientes, tijeras u otros objetos filosos, ya que pueden dañar el condón
3. Encuentre una posición cómoda recostada, sentada con las rodillas separadas o de pie con uno de los pies apoyado en un banco
4. Presione el aro pequeño entre el pulgar y el dedo medio
5. Insértelo en la vagina o el ano lo más adentro que pueda
6. Coloque un dedo dentro del condón y empuje el aro pequeño hacia adentro lo más profundo posible. Mantenga el aro exterior del condón fuera de la vagina o del ano. El aro exterior quedará en posición plana contra el cuerpo cuando el pene esté dentro del condón
7. Usar lubricante con el condón interno ayuda a mantenerlo en su sitio durante la relación sexual
8. Cuando el pene penetre en la vagina o el ano, asegúrese de que esté dentro del condón
9. Inmediatamente después de la relación sexual, retire el condón girando suavemente el aro exterior para evitar que el semen se derrame, saque el condón con cuidado asegurándose de que no se derrame el semen eyaculado
10. Amárrelo en un nudo y tírelo en la basura

## Para más información

Para obtener más información sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS), consulte el material informativo Smart Sex Resource del BC Centre for Disease Control (BCCDC, Centro de BC para el control de enfermedades) en <https://smartsexresource.com/>.



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority