

Lo que todos debemos saber acerca de las Enfermedades de Transmisión Sexual

**B.C. Centre for Disease Control
Clinical Prevention Services – STI Control**
655 West 12th Avenue
Vancouver BC V5Z 4R4
Tel: 604-707-5600
Fax: 604-707-5604
Email: stdinfo@bccdc.ca
www.bccdc.ca

What We All Need to Know About Sexually Transmitted Infections

This publication is also available on the Internet at the following address: <http://www.stdresource.com>

08/11

REF: 175Sp



BC Centre for Disease Control

VIH/SIDA

¿Qué es?

La sigla SIDA significa Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida. Es una enfermedad muy grave, que se contrae de un virus llamado el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana). Este virus debilita el sistema inmunológico que te protege contra las infecciones. Como las personas con SIDA no tienen esta protección, pueden contagiarse y morir de muchas diferentes infecciones y tipos de cáncer.

¿Cómo se transmite el SIDA?

La única manera de contraer el SIDA es si el VIH entra en tu cuerpo. Esto puede ocurrir por el semen, el fluido vaginal, o por la sangre. Se puede contraer la infección del VIH durante las relaciones sexuales, o si comparten el uso de las agujas o jeringas de inyección. Una madre puede pasar el virus a su bebé.

¿Cómo saber si uno tiene una ETS?

Algunas personas que tienen ETS no exhiben ningún síntoma, así que no saben que están enfermos. Debes prestar atención, si ves fluidos raros que salen de la vagina o del pene, si sientes quemazón cuando orinas, o si tienes llagas, comezón o sarpullido en la región genital. Puede que tengas un solo síntoma, o varios.

¿Cuáles son los riesgos?

- Corres el riesgo de contraer una ETS:
- si tienes relaciones sexuales sin usar un condón (preservativo)
- si tienes relaciones sexuales con más de una persona
- cuando tienes una nueva pareja
- si tu pareja tiene relaciones sexuales con otras personas
- si tú o tu pareja se inyectan con drogas
- si tú o tu pareja usan jeringas usadas (sucias) para inyectarse

Si te encuentras en cualquiera de estas situaciones, acude al doctor y pide que te hagan un examen de ETS, aunque no tengas ningún síntoma.

Contenido

Lo que todos debemos saber acerca de las Enfermedades de Transmisión Sexual	1
Introducción	2
¿Cómo se transmiten las ETS?	5
¿Qué es sexo más seguro?	6
El cuerpo de la mujer	7
¿Cómo se utiliza un condón para mujeres?	8
El cuerpo del hombre	10
¿Cómo se utiliza un condón para hombres?	11
¿Cómo se sabe si uno tiene una ETS?	13
¿Qué debo hacer para evitar las ETS?	14
Creo que tengo una ETS	15
Hepatitis B	16
Hepatitis C	19
Verrugas genitales	23
Vaginitis/Vaginosis bacterial	25
Herpes genital	28
Clamidia	32
Gonorrea	35
Sífilis	38
VIH/SIDA	40
Glosario	46

- 53 -

¿Qué debo hacer para evitar las ETS?

Puedes decidir que no vas a tener relaciones sexuales.

También puedes evitar las ETS si tienes relaciones sexuales con una sola persona, y tu pareja sólo tiene relaciones contigo. Si tú o tu pareja tienen relaciones sexuales con otros, el riesgo de contraer las ETS aumenta en proporción con el número de parejas diferentes.

Si tú (o tu pareja) tienes relaciones sexuales con más de una persona, debes protegerte y proteger a los otros. Si no lo haces, arriesgas la salud de tu pareja, y la de los bebés que tú o tu pareja puedan tener en el futuro.

- Usa un condón de látex la primera vez que tengas relaciones sexuales, y sigue usándolos sin excepción, a menos que estés seguro que ni tú ni tu pareja tienen ETS. Nunca es tarde para empezar a usar los condones. Los condones pueden protegerte de las ETS si tienes relaciones sexuales, sea con hombres o con mujeres.
- Nunca debes usar el mismo condón más de una vez.
- Asegúrate que todas tus relaciones sexuales sean más seguras —es decir, que siempre usas condones. Si alguien rehúsa practicar el sexo seguro, no vaciles en decirle «NO». No olvides que muchas personas no te dirán con quien han tenido relaciones sexuales, o si se han inyectado con drogas.

- 14 -

SEGUNDA ETAPA

De seis semanas a seis meses después de las relaciones sexuales, puedes sentirte como con gripa (*flu*). Algunas personas tienen sarpullido en las palmas de las manos y las plantas de los pies, o en el cuerpo entero. Los síntomas pueden desaparecer por sí solos, pero, como en la primera etapa, los microbios quedan en el cuerpo.

TERCERA ETAPA

Si no recibes tratamiento para la sífilis, puedes tener graves problemas años más tarde, como por ejemplo, quedarte ciego o paralizado; puedes sufrir ataques al corazón o al sistema nervioso, y morir.

- 39 -

LO QUE TODOS DEBEMOS SABER ACERCA DE LAS ETS

(Enfermedades de Transmisión Sexual)

Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es una enfermedad que puedes contraer si tienes relaciones sexuales con alguien que la tiene. Hay muchos tipos de ETS.

Es difícil para personas de muchas culturas hablar acerca del sexo. Si tienes preguntas o preocupaciones sobre las ETS, llama al número telefónico al final de este folleto.

Es posible contraer una ETS de cualquier persona con quien tienes relaciones sexuales. No importa si tu pareja es del sexo opuesto o de tu mismo sexo.

- 52 -

Sífilis

¿Qué es?

La sífilis es una enfermedad muy grave, que puede causar daños a todo el cuerpo. Puedes tener sífilis sin saberlo y pasársela a otras personas. Si una mujer embarazada tiene sífilis, puede dársela a su bebé, el que puede nacer con problemas médicos, o morir. Si has tenido relaciones sexuales sin protección, debes acudir al doctor. Los médicos pueden curar la sífilis con antibióticos.

¿Cuáles son los síntomas?

La sífilis se desarrolla en tres etapas:

PRIMERA ETAPA

Puede comenzar con una llaga sin dolor, por lo general de nueve a noventa días después de haber tenido relaciones sexuales. La llaga puede estar en los genitales o dentro de la boca o el ano. Es común no darse cuenta de una llaga dentro de la vagina o del ano. La llaga puede desaparecer aunque no recibas tratamiento, pero los microbios permanecen en tu cuerpo.

- 38 -

- 1 -

Creo que tengo una ETS

¿Qué debo hacer?

Pide ayuda sin temor o vergüenza. Acude a tu médico o a una clínica de ETS y pide un examen de ETS. Te harán un análisis y te darán tratamiento si lo necesitas.

Debes seguir las instrucciones del doctor al pie de la letra. Tómate TODA la medicina, aunque ya te sientas bien antes de terminarla toda. Si el problema no desaparece, acude de nuevo al doctor.

Si tienes una ETS, tienes la obligación de decírselo a tus parejas sexuales ya que ellos deben hacerse un examen de ETS. Así:

- ellos podrán obtener tratamiento si es necesario
- protegerás su salud
- protegerás a los bebés que tú o ellos puedan tener en el futuro
- ellos no contagiarán a otros
- tú estarás seguro de no contraer la enfermedad otra vez

Debes esperar hasta que el doctor o la enfermera te digan que está bien que vuelvas a tener relaciones sexuales.

- 15 -

Introducción

Posiblemente ya has oído de las ETS. La sigla ETS significa Enfermedades de Transmisión Sexual. Son enfermedades que puedes contraer o transmitir a otra persona durante relaciones sexuales.

El sexo es una parte normal y sana de nuestras vidas. Si tienes una relación sexual con una persona, este folleto te ayudará a practicar el sexo más seguro y te dará un mejor entendimiento de las enfermedades que hacen que el sexo sea peligroso o insalubre.

Mucha gente contrae las ETS. Gente de todas edades y antecedentes las contraen. Muchos ni siquiera saben que están contagiados. Pueden ser madres, padres, hermanos, hermanas, hijos e hijas, exactamente como tú. Aún las personas casadas pueden contraer las ETS.

Lee este folleto para informarte de las ETS; así sabrás cuáles son los riesgos.

- 2 -

Hepatitis B

¿Qué es?

La hepatitis B es una infección del hígado causada por un virus. Es común no tener síntomas. Esta es la única ETS para la cual existe una vacuna. El doctor o la enfermera puede darte una inyección para no contraer la hepatitis B. Si contraes esta enfermedad, debes descansar, comer alimentos saludables, y no tomar bebidas alcohólicas. Si tienes relaciones sexuales, debes usar condones.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la hepatitis B pueden aparecer de dos a seis meses después de contraerla. Los síntomas incluyen:

- falta de apetito, náusea estomacal, vómitos
- dolores de cabeza
- un malestar general
- ictericia (los ojos y la piel se ponen amarillentos)
- orina oscura, del color del té
- deposiciones de color claro

- 16 -

- 51 -

¿Qué efecto tiene?

La mayoría de las mujeres infectadas con gonorrea no tienen síntomas. Los hombres generalmente sí los tienen, aunque no todos. Los médicos pueden curar la gonorrea, pero es importante que pidas el tratamiento; de no hacerlo, te pueden resultar estos graves problemas:

Para las mujeres:

- Dolor abdominal bajo constante.
- El microbio puede entrar en el útero y las trompas de Falopio (ver el dibujo en la pág. 7). Puedes resultar hospitalizada, y puedes perder la oportunidad de tener hijos en el futuro.
- Si un embarazo comienza en el lugar equivocado, en las trompas de Falopio (ver el dibujo en la pág. 7), las trompas pueden reventarse y causar una hemorragia interna grave.

Para los hombres:

- Si los microbios entran en los testículos (ver el dibujo en la Pág. 10), puedes resultar estéril (no podrás tener hijos).
- Puedes sufrir hinchazón y dolor en las coyunturas.

- 37 -

SYMPTOMS (SÍNTOMAS) – las señales que muestran que tienes una enfermedad particular. Por ejemplo, llagas, comezón, dolor o sarpullido en los órganos de sexo son síntomas de las ETS.

SYRINGE (JERINGA) – la parte de la aguja de inyección que empuja una droga líquida dentro de tu cuerpo.

TYPES OF SEX (CLASES DE ACTOS SEXUALES) – hay diferentes maneras de practicar el sexo:

SEXO VAGINAL: el pene en la vagina

SEXO ANAL: el pene en el ano

SEXO ORAL: el pene en la boca o la boca sobre la vagina

URINE (ORINA) – el líquido desechado por el cuerpo que viene de la vejiga y sale por la uretra (ver los dibujos del cuerpo del hombre y de la mujer en las páginas 7 y 10); «hacer pis», «hacer pipí», «orinar».

VACCINE/VACCINATED (VACUNA/VACUNADO) – una inyección que te puede proteger contra una enfermedad.

VAGINAL FLUID (FLUJO DE LA VAGINA) – el flujo en la vagina de una mujer (ver el dibujo en la pág. 7)

VIRUS (VIRUS) – un pequeñísimo organismo vivo que puede causar una enfermedad si entra en tu cuerpo; más pequeños que los microbios.

- 50 -

Los síntomas más comunes son

Para las mujeres:

- un flujo vaginal nuevo o diferente
- una sensación de quemazón al orinar
- dolor abdominal bajo, a veces con fiebre y sensación de tener frío
- dolor durante el acto sexual

Para los hombres:

- un flujo espeso amarillo o verdoso-amarillo del pene
- una sensación de quemazón al orinar
- dolor o hinchazón de los testículos (ver el dibujo en la pág. 10)

La gonorrea se puede contraer y propagar en actos de sexo vaginal, anal u oral. (Ver CLASES DE ACTOS SEXUALES en el GLOSARIO). Si practicas el sexo anal, los síntomas pueden ser dolor y sangre u otros flujos del ano.

- 36 -

Las ETS pueden ser peligrosas si no son tratadas a tiempo. Pueden causar infertilidad, tanto en las mujeres como en los hombres. Algunas mujeres pueden resultar con cáncer del cuello del útero. Una madre puede pasar una ETS a su bebé, y el bebé podría nacer con problemas de salud, o morir. La probabilidad de contraer una ETS crece en proporción con el número de personas con las que tienes relaciones sexuales a lo largo de tu vida.

La única manera de asegurarte que no vayas a contraer una ETS es NO TENER relaciones sexuales.

Puedes reducir el riesgo de contraer una ETS o de contagiar a otra persona si tú:

- no tienes relaciones sexuales con muchas personas diferentes.
- siempre usas condones (preservativos). Esto es lo más importante que puedes hacer para reducir los riesgos.
- Si te inyectas con drogas, no compartas las mismas jeringas con nadie.
- Si crees que has contraído una ETS, acude a un médico o a una clínica de ETS. Pide que te hagan un examen de ETS. No olvides que toda la información que das es confidencial.

- 3 -

Aún cuando no tengas ningún síntoma, puedes contagiar a otros. Hay quienes llevan el virus de la hepatitis B por toda la vida, y que contagian a todas sus parejas sexuales sin saberlo.

¿Qué efecto tiene?

La mayoría de las personas se mejoran. Sin embargo, algunos pueden tener problemas graves, como cáncer y otras enfermedades del hígado.

¿Cómo se contrae la hepatitis B?

Puedes contraerla si tienes relaciones sexuales con una persona infectada, o de la sangre infectada con el virus de la hepatitis B. Una mujer con hepatitis B puede contagiar a su bebé.

- 17 -

- Si tienes una ETS, debes decírselo a tu pareja, para proteger su salud y para evitar que ellos contagien a otros. Si se te hace difícil o penoso decírselo, puedes pedirle al doctor o a una enfermera que te ayude con esta tarea.
- Si tu (o tu pareja) desean evitar un embarazo, deben usar un método anticonceptivo.
- No olvides que las píldoras anticonceptivas NO TE PROTEGEN contra las ETS.

Debes informarte acerca de los peligros de las ETS. Únicamente tú puedes protegerte para no contraer o transmitir las ETS.

En el glosario, al final de este folleto, se explican algunas palabras difíciles.

- 4 -

Para protegerte y proteger a otros de la hepatitis B:

- no compartas los instrumentos para inyectar o para inhalar las drogas.
- no compartas los instrumentos utilizados para perforar las orejas, aplicar tatuajes o depilarse.
- no compartas los cepillos de dientes, la seda dental o las rasuradoras.

Si tienes hepatitis B, no debes tener relaciones sexuales ni ningún otro contacto íntimo, aún besar, hasta que el doctor te diga que ya no hay riesgo. Si continúas a practicar el sexo, usa condones sin excepción.

- 18 -

ORGANISM (ORGANISMO) – una cosa viva dentro del cuerpo humano que no se puede ver sin un microscopio. Algunos organismos son benignos, algunos son neutros, algunos son malignos. Un cuerpo sano tiene más que todo organismos saludables.

PARALYSIS (PARÁLISIS) – cuando una persona no se puede mover.

PREGNANCY/PREGNANT (EMBARAZO/EMBARAZADA, ENCINTA) – cuando el bebé está dentro de su madre; por lo general son nueve meses.

REDUCE RISK (REDUCIR EL RIESGO) – hace que sea menos probable, pero NO GARANTIZA la protección.

RISK

1. (RIESGO) la probabilidad que algo vaya a suceder.
2. (ARRIESGARSE) tomar un riesgo, tomar una chance

SEMEN (SEMEN) – el líquido blanco que sale del pene durante el acto sexual.

SEMEN (SEMEN) – el líquido blanco que sale del pene durante el acto sexual.

SEMEN (SEMEN) – el líquido blanco que sale del pene durante el acto sexual.

- 49 -

Gonorrea

¿Qué es?

Mucha gente contrae esta ETS. La gonorrea puede ocasionar graves problemas si no obtienes tratamiento a tiempo, particularmente si eres mujer. Una mujer embarazada puede pasar el microbio a su bebé durante el parto, y el bebé puede resultar con una grave infección de los ojos.

Los médicos recetan antibióticos para curar la gonorrea.

¿Cuáles son los síntomas?

Puede que no presentes ningún síntoma si contraes la gonorrea. Si los tienes, serán evidentes de tres a cinco días después de tener relaciones sexuales. Puedes infectar a otros aún si no tienes síntomas.

- 35 -

INFECTION (INFECCIÓN) – una enfermedad causada por un microbio o bacteria; la fiebre puede ser uno de los síntomas de una infección. **TO INFECT (INFECTAR)** – propagar o pasar un microbio, bacteria o virus de una persona a otra.

INFERTILE / INFERTILITY (ESTÉRIL, INFECUNDO / INFECUNDIDAD) – no poder tener hijos.

INFLAMMATION (INFLAMACIÓN) – una enfermedad en una parte del cuerpo, donde puedes sentir dolor, calor, o comezón, y puede también hincharse y enrojecerse.

INJECTION DRUGS (DROGAS DE INYECCIÓN)

- 1) un medicamento que te da un doctor o una enfermera con una aguja.
- 2) drogas que algunas personas toman con una aguja por vicio.

LUBRICANT (LUBRICANTE) – una crema o jalea para hacer que algo se ponga resbaloso

LUBRICATED (LUBRICADO) – una cosa que se hace resbalosa con crema o jalea.

- 48 -

¿Qué efecto tiene?

La mayoría de las mujeres infectadas con clamidia no tienen síntomas. Los hombres generalmente sí tienen síntomas, aunque no todos. Es importante recibir tratamiento para la clamidia; de no hacerlo, te pueden resultar graves problemas, sobre todo para las mujeres. Si tienes clamidia y no obtienes tratamiento, estas cosas pueden suceder:

Para las mujeres:

- Dolor abdominal bajo constante
- El microbio puede entrar en el útero y las trompas de Falopio (ver el dibujo en la pág. 7). Puedes resultar hospitalizada, y perder la oportunidad de tener hijos en el futuro.
- Si un embarazo comienza fuera del útero, en las trompas de Falopio (ver el dibujo en la pág. 7), las trompas pueden estallar y causar una hemorragia interna grave.

Para los hombres:

- Si los microbios entran en los testículos (ver el dibujo en la Pág. 10), puedes resultar estéril (no podrás tener hijos).

- 34 -

¿Cómo se transmiten las ETS?

Puedes contraer una ETS de diversas maneras:

- Lo más común es contraerlas en una relación sexual. Los microbios o virus van en el semen, en el fluido vaginal o en la sangre.
- Las madres infectadas con ETS pueden pasárselas a sus bebés, durante el embarazo o el parto.
- Puedes contraer algunas ETS por inyección si la jeringa es usada y tiene sangre infectada. Esta es una de las maneras en que puedes contraer la hepatitis B y el SIDA.
- No existen vacunas contra las ETS, salvo contra la hepatitis B.
- Aunque muchas de las ETS son fáciles de curar, todas son peligrosas si no obtienes el tratamiento necesario. Algunas ETS no se pueden curar

- 5 -

Hepatitis C

¿Qué es?

La hepatitis C es una infección del hígado, causada por un virus (VHC) que no fue descubierto hasta el año 1989. A partir del año 1990, toda la sangre que se usa en los hospitales es analizada para detectar la hepatitis C.

¿Cuáles son los síntomas?

Puedes tener hepatitis C y no presentar ningún síntoma. Puedes contagiar a otros aunque tú no tengas ningún síntoma.

Es posible que te enfermes por unos pocos días exhibiendo síntomas de hepatitis, de seis a nueve semanas después de haber sido infectado con hepatitis C. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- fiebre
- sensación de cansancio
- ictericia (los ojos y la piel se ponen amarillentos)
- dolores abdominales
- orina oscura, del color del té
- náuseas (ganas de vomitar)

Algunas personas pueden tener síntomas menos definidos, por un largo período de tiempo, tales como falta de energía, cansancio, pocas ganas de comer bien.

- 19 -

¿Qué es sexo más seguro?

Puedes disfrutar del sexo y al mismo tiempo protegerte y proteger a tu pareja o parejas de las ETS. Lo más importante es usar condones (preservativos) siempre. Los condones te protegen también del cáncer del cuello uterino y de la infertilidad causada por las ETS.

- 6 -

¿Cómo sé si tengo hepatitis C?

Pídele a un doctor o a una clínica que te hagan un análisis de sangre. Si has tenido el virus de hepatitis C (VHC), no importa cuánto tiempo haya pasado, el test de la sangre lo indicará. Pero, este test no muestra si aún tienes el virus en el cuerpo; no existe actualmente ningún test para detectarlo. Así que, si el test de VHC es positivo, debes proceder como si tuvieras la enfermedad.

¿Qué efecto tiene?

Si tienes hepatitis C, puedes contraer cirrosis hepática (grave enfermedad del hígado). Algunas personas sufrirán insuficiencia o cáncer del hígado.

¿Cómo se contrae la hepatitis C?

La única manera de contraerla es si el virus VHC entra en la sangre. Esto puede ocurrir si:

- has compartido jeringas para inyectarte drogas.
- tu pareja comparte o ha compartido jeringas para inyectarse drogas.
- recibiste transfusiones de sangre o un trasplante antes de junio del año 1990 en Canadá.
- te pinchas la piel accidentalmente con una aguja y jeringa usada.

- 20 -

CONFIDENTIAL (CONFIDENCIAL) – ni el doctor ni los trabajadores de salud pública revelarán tus datos personales a ninguna persona sin tu permiso.

CONTRACEPTION (ANTICONCEPTIVO) – un dispositivo (por ej., un condón) o una droga (por ej., las píldoras anticonceptivas) que impide que una mujer resulte embarazada.

ERECTION/ERECT PENIS (ERECCIÓN/PENE ERECTO) – es cuando el pene se pone duro; «tenerla dura», «tenerla parada».

EXPIRY DATE (FECHA DE VENCIMIENTO) – después de esta fecha, puede no ser seguro usar un condón, medicamento o alimento. Por lo general, la garantía de los productos que compras dura hasta la fecha de vencimiento.

GENITALS (GENITALES, ÓRGANOS GENITALES) – los órganos de sexo del hombre y de la mujer.

GENITAL WARTS (VERRUGAS GENITALES) – granitos que pueden crecer en los órganos genitales o alrededor de éstos.

GERMS (MICROBIOS) – pequeños organismos vivos que pueden causar enfermedades si se te entran en el cuerpo.

- 47 -

Los síntomas más comunes son:

Para las mujeres:

- un flujo vaginal nuevo o diferente
- una sensación de quemazón al orinar
- dolor abdominal bajo, a veces con fiebre y sensación de tener frío
- dolor durante el acto sexual

Para los hombres:

- un flujo acuoso (como agua) o lechoso del pene
- una sensación de comezón dentro del pene
- una sensación de quemazón al orinar
- dolor o hinchazón de los testículos (ver el dibujo en la pág. 10)

Como es el caso con las otras ETS, puedes contraer y propagar la clamidia en los actos sexuales vaginales o anales. (Ver CLASES DE ACTOS SEXUALES en el GLOSARIO). Los síntomas pueden ser dolor y sangre u otros flujos del ano.

- 33 -

Glosario

SI LA PALABRA O LA INFORMACIÓN QUE BUSCAS NO ESTÁ AQUÍ, HABLA CON UN MÉDICO O UNA ENFERMERA. NO TE QUEDES CON LA DUDA.

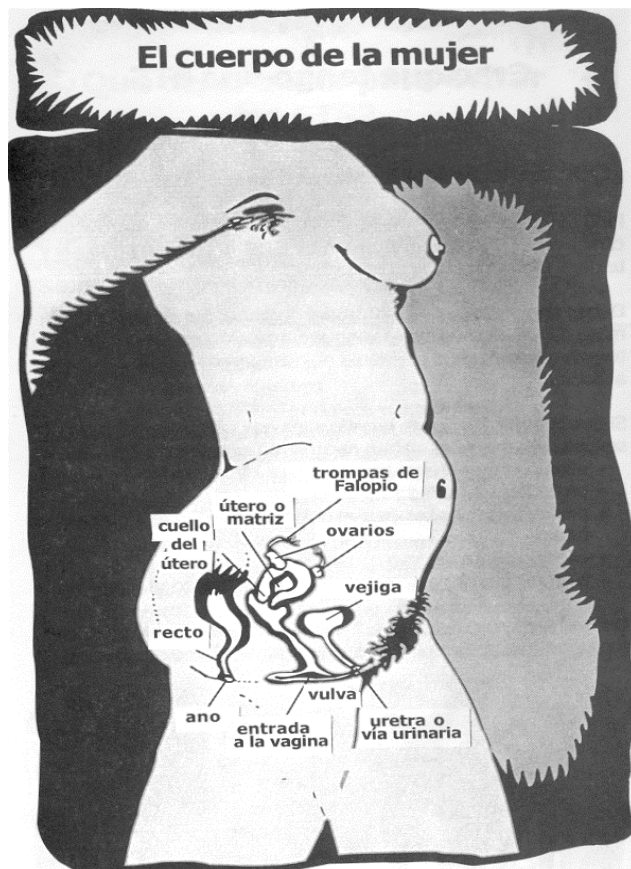
ANTIBIOTICS (ANTIBIÓTICOS) – medicamentos contra las infecciones causadas por microbios

ANTIBODIES (ANTICUERPOS) – protección fabricada por tu propio cuerpo contra las enfermedades causadas por los microbios y los virus.

ANUS (ANO) – donde salen los movimientos del vientre. Ver los dibujos en las páginas 7 y 10.

ANTIBODIES (ANTICUERPOS) – protección fabricada por tu propio cuerpo contra las enfermedades causadas por los microbios y los virus.

ANUS (ANO) – donde salen los movimientos del vientre. Ver los dibujos en las páginas 7 y 10.



- 46 -

- 7 -

Clamidia

¿Qué es?

Mucha gente contrae la clamidia. Es una de las enfermedades de transmisión sexual más graves. Si la tienes, puedes resultar estéril (no podrás tener hijos). Las madres pueden pasar el microbio a sus bebés durante el parto. Muchos de estos bebés tendrán infecciones de los ojos o de los pulmones.

¿Cuáles son los síntomas?

Algunas personas tienen clamidia sin tener síntomas. Si tu presentas síntomas, será de una a tres semanas después de tener relaciones sexuales con una persona infectada con clamidia.

- 32 -

Existe también un pequeño riesgo de contraer la hepatitis C de una de tus parejas sexuales, o un bebé puede contraerla de su mamá. El doctor podrá darte mayores detalles.

Para protegerte y proteger a otros contra la hepatitis C:

- no compartas las agujas, jeringas y otros dispositivos para inyectar las drogas.
- no compartas las herramientas o útiles utilizados para perforar las orejas o el cuerpo, aplicar tatuajes o para depilarse.
- no compartas los cepillos de dientes, la seda dental o las rasuradoras.
- usa condones sin excepción en todas tus relaciones sexuales.

Si el test de hepatitis C es positivo:

- díselo a tu pareja sexual.
- siempre usa condones en todas tus relaciones sexuales.
- cubre todas las heridas y llagas hasta que estén curadas.
- separa toda la basura que tenga tu sangre; ponla en una bolsa plástica por separado antes de juntarla con el resto de la basura (por ejemplo: Curitas, Kleenex, tampones, rasuradoras, seda dental, etc.).

- 21 -

¿Cómo se utiliza un condón para mujeres?

Cada vez que una pareja tiene relaciones sexuales debe utilizar un nuevo condón. Éste debe insertarse antes de que el pene erecto entre en contacto con la vagina o el ano de la pareja.



(1) Abre el paquete con cuidado.



(2) Sostén el pequeño anillo (en el extremo cerrado del condón) entre el pulgar y el dedo medio. (Algunas mujeres prefieren sacar este anillito para que el condón le resulte más cómodo).



(3) Busca una posición cómoda, ya sea acostada, sentada con las rodillas separadas o parada con un pie apoyado en un taburete. Aprieta el anillito e introdúcelo en la vagina, empujando lo más a fondo que puedas con los dedos.

- 8 -

- usa blanqueador para limpiar las cosas que puedan tener tu sangre, como por ejemplo, las tablas para preparar alimentos o la piletta de la cocina. (Mezcla nueve partes de agua con una parte de blanqueador).
- nunca debes donar sangre, semen u órganos del cuerpo.
- habla con tu doctor acerca del embarazo o de la lactancia.

¿Qué puedo hacer para mantener mi salud?

Si tu test de hepatitis C fue positivo, debes ir al doctor con regularidad, y pedir que te hagan un análisis de sangre para controlar la función del hígado. Además:

- no tomes bebidas alcohólicas
- no fumes y no tomes drogas
- no tomes demasiadas vitaminas ni ninguna clase de productos medicinales de «salud» sin consultar al doctor
- consulta con el doctor acerca de todos los medicamentos que usas, inclusive los no recetados (de venta libre)
- pregunta si puedes ser vacunado contra la hepatitis A y B
- acude al doctor de inmediato si tienes síntomas de hepatitis (ver la página 19).

- 22 -

Ahora sabes como reducir el riesgo de contraer las ETS. Si tuviste relaciones sexuales y te arriesgaste, acude al doctor o a una enfermera, o a una clínica de ETS y pide que te examinen.

No dejes que alguien te convenza de tener relaciones sexuales antes de estar listo o lista. Si vas a practicar el sexo, piensa en los riesgos.

Para mayor información sobre las ETS, el VIH o SIDA, acude al médico o llama a la unidad de salud pública más cercana o llama a:

B.C. Centre for Disease Control Clinical Prevention Services - STI Control

655 West 12th Avenue
Vancouver BC V5Z 4R4
Tel: 604-707-5600
Fax: 604-707-5604
Email: stdinfo@bccdc.ca

- 45 -

Creo que tengo herpes. ¿Qué debo hacer?

- No te dejes llevar por el pánico; acude al doctor.
- Mantén el área infectada limpia y seca.
- Usa una secadora de pelo en vez de toallas para secarte las áreas afectadas.
- No te pongas pantalones apretados, pantimedias o ropa interior hechos de nylon, poliéster o acrílicos. Ponte ropa holgada y ropa interior hecha de algodón.
- No compartas las toallas de baño.

Si orinar te causa mucho dolor, prueba hacerlo sentándote en agua tibia. Usa únicamente los medicamentos que te hayan dado el doctor o una enfermera. No trates de curarte del herpes genital por tí solo.

- 31 -

¿Qué les digo a mis parejas de sexo?

Si tú tienes el VIH, debes decírselo a todas tus parejas sexuales y a todas las personas con quienes hayas compartido el uso de agujas de inyección. Les toca a ellos decidir si quieren hacerse analizar la sangre para detectar la infección del VIH.

¿Quién se los va a decir?

Puedes decírselo tú. Si no puedes hacerlo, habla con el médico o la enfermera. Ellos podrán ayudarte.

¿Qué tratamientos hay?

No existe cura para la infección de VIH o el SIDA. El virus permanece en tu cuerpo. Los médicos usan diferentes medicamentos contra las infecciones y enfermedades que contraen típicamente las personas infectadas con el VIH. Sin embargo, todavía no existe cura.

- 44 -

¿Puede ser propagado?

Tu puedes contraer el herpes genital si besas o tienes relaciones sexuales con una persona infectada con esta ETS. La transmisión ocurre con más frecuencia si la persona infectada tiene llagas abiertas, pero se propaga igualmente cuando no se ve ninguna llaga. Si tocas las llagas del herpes, lávate las manos con agua y jabón para que no vayas a pasar la enfermedad a otras partes del cuerpo, como los ojos.

El herpes NO SE PUEDE CONTRAER de los asientos de los inodoros (w.c.), las tinas de baño, las piscinas de natación o de hidromasaje. Pero sí puedes contraerla si usas las mismas toallas que usó una persona infectada.

El virus se puede pasar a tus parejas de sexo aún cuando no tienes síntomas.

-30 -



(4) Pon un dedo dentro del condón y empuja el anillito lo más profundo posible. (También se puede insertar el condón si se coloca sobre el pene erecto antes de tener relaciones).

(5) La parte del condón con el anillo externo debe quedar fuera de tu cuerpo. Cuando el pene está dentro del condón, el anillo debe quedar posicionado sobre la piel alrededor de tu vagina.

(6) Cuando el pene penetra la vagina, cerciórate que el pene esté dentro del condón.

(7) Inmediatamente después de terminar el acto sexual, gira el anillo externo y retira el condón con cuidado, asegurándote que no se derrame el semen.

(8) Después de utilizar el condón, tíralo a la basura.

Si el condón se rompe durante el acto sexual, debes sacarlo inmediatamente y reemplazarlo por uno nuevo.

- 9 -

Verrugas genitales

¿Qué son?

Las verrugas genitales son como las verrugas ordinarias de la piel, sólo que crecen en la región de los órganos sexuales. Son causadas por un virus.

¿Cuáles son los síntomas?

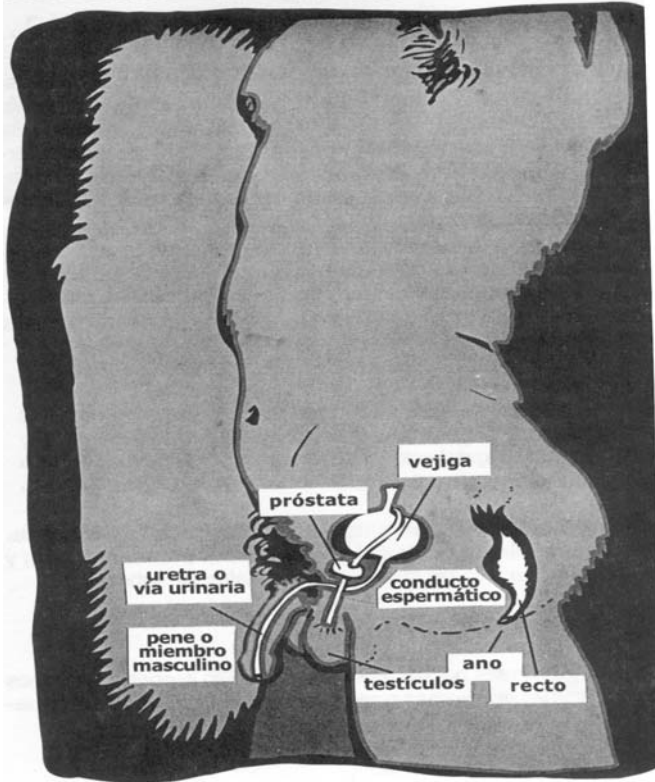
Pueden salirte verrugas genitales de dos semanas a ocho meses después de tener relaciones sexuales con una persona que estaba infectada.

Se parecen a una coliflor pequeñita, y crecen en áreas húmedas como el pene, la vagina, y el ano. No duelen. Si practicas el sexo oral, pueden salirte verrugas en la boca o cerca de ella.

Algunas personas infectadas no tienen estas verrugas; aún así pueden contagiar a las personas con quienes tienen relaciones sexuales.

- 23 -

El cuerpo del hombre



- 10 -

¿Qué efecto tienen?

Las verrugas genitales pueden ser peligrosas, especialmente para las mujeres. Las mujeres que tienen este tipo de infección corren un mayor riesgo de contraer cáncer del cuello uterino (ver el dibujo en la página 7). Las personas que tienen verrugas en el ano (ver el dibujo en las páginas 7 y 10) corren un mayor riesgo de desarrollar cáncer en esa zona. Si la madre tiene verrugas genitales, su bebé puede contraerlas en la garganta durante el parto.

¿Qué puedo hacer?

Si crees que tienes verrugas genitales, debes ir a ver al doctor o a una clínica de ETS. Te examinarán para ver si tienes verrugas dentro de la vagina o en el pene, y en el ano. El doctor puede aplicarles un remedio, o recetarte otro tipo de tratamiento.

- 24 -

Recuerda que si tomas riesgos en las relaciones sexuales, puedes contraer infecciones, y luego propagarlas a tus futuras parejas y consecuentemente hasta sus futuros bebés. Debes protegerte y proteger a tus parejas practicando el sexo más seguro (Ver las páginas 6, 8, 9, 11 y 12).

¿Es seguro el beso de lengua?

Es imposible contraer el VIH o el SIDA de un beso. El beso de lengua es seguro.

Creo que puedo tener el VIH o el SIDA. ¿Qué debo hacer?

Si piensas que tienes los síntomas, o si te arriesgaste en las relaciones sexuales, acude al doctor o a una clínica de ETS. Es posible que necesites un análisis de sangre. Si el test de la sangre es positivo, quiere decir que estás infectado con el VIH, y puedes pasárselo a otras personas. No quiere decir que tengas el SIDA, ni que vayas a contraerlo.

- 43 -

Las mujeres pueden tener llagas de herpes por dentro o alrededor de la vagina, cerca del ano, o en los muslos y las nalgas (ver el dibujo en la pág. 7). Los hombres pueden tener llagas de herpes en el pene, alrededor de los testículos, cerca del ano, o en los muslos y las nalgas (ver el dibujo en la pág. 10). Ambos pueden tener llagas en la boca después de practicar el sexo oral con una pareja infectada con herpes.

Muchas personas que contraen herpes sufren los síntomas repetidamente, aunque por lo general, la primera vez es la peor.

¿Qué efecto tiene?

Para la mayoría de la gente, el herpes no es grave. Pero puede ser grave si la mujer está embarazada, ya que puede transmitir el virus de herpes al bebé durante el parto. El bebé puede resultar gravemente enfermo, y, si es la primera vez que la madre ha tenido herpes, el bebé puede morir. Si estás esperando bebé, y si tú o tu pareja sexual han tenido herpes, debes decírselo al doctor.

- 29 -

¿Cómo se utiliza un condón para hombres?

Cada vez que una pareja tiene relaciones sexuales vaginales o anales, debe utilizar un nuevo condón. Éste debe colocarse antes de que el pene erecto entre en contacto con la región genital o anal de la pareja.



(1) Revisa la fecha de vencimiento escrita sobre el paquete del condón. Abre el paquete con cuidado y saca el condón.



(2) Antes de entrar en contacto con las partes genitales de la pareja, coloca el condón sobre la punta del pene ya erecto. Asegúrate que el borde enrollado del condón esté hacia afuera.



(3) Con la otra mano, aprieta la punta del condón para sacar el aire atrapado, y luego desenróllalo sobre el pene.

¿Cómo sé si estoy infectado con el VIH?

Existe un análisis de sangre para el VIH. Se llama el test de anticuerpos de VIH. Si tienes el VIH, el cuerpo produce anticuerpos que lo atacan. Si tienes estos anticuerpos, quiere decir que estás infectado.

Si el resultado del test de VIH es POSITIVO, quiere decir que estás infectado con el VIH. Si el resultado del test es NEGATIVO, quiere decir que no tienes los anticuerpos de VIH. Sin embargo, los anticuerpos pueden tomar hasta 12 semanas o más en aparecer. Así que puedes obtener un resultado negativo, y aún así puedes tener el virus.

El SIDA es la última etapa de la infección del VIH. Las personas con SIDA se ponen enfermas y empeoran al pasar el tiempo. Se ponen tan enfermas que mueren. Pero tú puedes protegerte contra el VIH y el SIDA.

¿Cómo puedo protegerme contra el VIH?

Usa condones sin excepción cuando tienes relaciones s.

Reduce tus parejas de sexo al mínimo posible.

No compartas el uso de jeringas de inyección.

No compartas los cepillos de dientes ni las rasadoras.

- 42 -

Herpes genital

¿Qué es?

El herpes genital es una ETS que causa llagas dolorosas en el área genital. Es el mismo tipo de virus que causa las llagas o ampollas de fiebre en los labios. Puedes contraer el herpes genital por el acto de sexo oral. Aún después que las llagas se han curado, repiten de tiempo en tiempo. No existe cura para esta enfermedad, aunque puedes obtener medicamentos que hará que las llagas no duren tanto tiempo o sean tan dolorosas.

¿Cuáles son los síntomas?

Puedes sentir una comezón u hormigueo en el área genital de unos días a una semana después de haber tenido una relación sexual. Luego verás un grupo de ampollitas que se revientan y se convierten en llagas dolorosas. Éstas pueden durar de dos a cuatro semanas. La primera vez que te dé esto, puede venir acompañado de fiebre y dolor de cabeza.

- 28 -

Vaginitis/Vaginosis bacterial

¿Qué es?

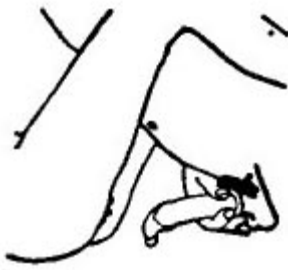
La vaginitis es una inflamación de la vagina causada por un microbio que es transmitido durante el acto sexual.

¿Cuáles son los síntomas?

Una mujer puede tener diversos síntomas:

- flujo inusual maloliente de la vagina
- comezón o dolor en la vagina o en el área
- enrojecimiento e hinchazón en el exterior de la vagina
- dolor cuando tiene relaciones sexuales, o cuando orina

- 25 -



4) Después del acto sexual, retira el pene con cuidado, antes de que se ablande, sosteniendo la base del condón para que no se salga el semen.



(5) Quita cuidadosamente el condón del pene, y hazle un nudo en el extremo.



(6) Después de utilizar el condón, tíralo a la basura.

Si el condón se rompe durante el acto sexual, debes sacarlo inmediatamente y reemplazarlo por uno Nuevo

¿Cuál es la causa de la vaginitis?

Una infección causada por un hongo

Los hongos pueden crecer en la vagina sin causar ningún problema pero, en mayor concentración, pueden provocar la vaginitis. Si éstas embarazada, o si tomas píldoras anticon-ceptivas o antibióticos, o si tienes otros problemas médicos, puedes resultar con un exceso de hongos. Si tienes relacio-nes sexuales estando infectada, tu pareja probablemente no la contraerá. Sin embargo, algunos hombres resultan con comezón o enrojecimiento del pene, sobre todo si no han sido circuncisos.

Tricomonas

La mujer puede contraer este microbio en relaciones sexua-les con un hombre que lo tiene. Muy a menudo, los hombres no tienen síntomas, y transmiten el microbio sin saberlo. Algunos hombres tienen una pequeña cantidad de líquido del pene (no es orina), y/o una sensación de quemazón cuando orinan.

Vaginosis bacterial

La mujer puede presentar esta condición cuando hay un desequilibrio en la vagina que resulta en un crecimiento excesivo de las bacterias normales. Su compañero no necesita tratamiento.

¿De qué maneras NO se puede contraer el SIDA?

El VIH no entrará a tu cuerpo a menos que tengas relaciones sexuales o compartas jeringas usadas con personas infectadas. No hay riesgo de infección al tocar una persona que tiene SIDA, darle la mano, o un abrazo. Tampoco entra el VIH por vía de animales o insectos, como por ej., los mosquitos.

Algunas personas creen que pueden ser infectadas con el VIH si donan sangre. Esto no es cierto, porque la enfermera que te toma la sangre usa una aguja nueva para cada donante. Cuando donas sangre, tú no tocas la sangre de ninguna otra persona.

La sangre donada se examina rigurosamente para detectar el VIH, así que el riesgo de contraer el VIH de la sangre que te dan en los hospitales es muy bajo.

¿Qué puedo hacer?

Hay cremas o píldoras para la vaginitis y la vaginosis bacterial. Si contrajiste tricomonas, tu pareja (o parejas) necesitan recibir tratamiento, aunque no tengan síntomas. Si no son tratados, tú corres el riesgo de ser infectada de nuevo.

¿Que más puedo hacer?

Es mejor usar ropa holgada y ropa interior de algodón. No te pongas pantalones apretados, pantimedias o ropa interior hecha de nylon, poliéster o acrílico.

