

TENGO UNA ITS, ¿Y AHORA qué?

GUÍA RÁPIDA DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

**TODO LO QUE NECESITAS SABER
| VPH | SÍFILIS | GONORREA |
CLAMIDIA | HEPATITIS |
VIRUELA M (MPOX)**



MÁS INFORMACIÓN: WWW.FELGTBI.ORG/ITSAMATCH

CONOCER TU ESTADO DE SALUD SEXUAL ES EL PRIMER PASO.



Consulta con tu profesional de referencia para realizar las pruebas necesarias en tu situación.

Las Infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones producidas por bacterias, virus, hongos y parásitos que en la mayoría de los casos se transmiten durante las relaciones sexuales, especialmente en la penetración vaginal, anal y el sexo oral (contacto de la boca con pene, vulva o ano) o al compartir juguetes sexuales sin desinfectarlos.

Algunas pueden ser visibles, produciendo síntomas como úlceras, llagas (heridas abiertas), secreciones o pus, verrugas o condilomas, dolor o ardor al orinar y cambios en la secreción vaginal, y otras pueden no presentar sintomatología durante largo tiempo o pasar inadvertidas, como puede ser el caso del VIH, el Virus del Papiloma Humano (VPH) cuando no produce verrugas, o las hepatitis A, B y/o C, en las que pueden aparecer síntomas inespecíficos, como malestar general, cansancio o náuseas. Además en algunos casos de hepatitis se puede desarrollar ictericia (color amarillento de la piel o mucosas), que se acompaña de orinas de color oscuro y heces blancas.

A menudo las ITS no generan síntomas, especialmente cuando la infección se produce en órganos con poca visibilidad, como en el interior de la vagina, el ano o la garganta. Personas lesbianas, gais, trans, bisexuales, intersexuales y más (LGTBI+) podemos tener dificultades añadidas para hablar de nuestras prácticas sexuales con personas que, con sus comentarios, nos demuestran un gran desconocimiento de nuestra realidad. Si te ocurre esto, acude a alguna de las organizaciones LGTBI+ de tu territorio o a la FELGTBI+, allí podrás encontrar información sobre los recursos sociosanitarios que existen en tu zona, ya que no presentar síntomas o que estos desaparezcan después de haberlos tenido, no significa que la infección esté curada. Puedes valorar, junto con tu profesional de referencia, la conveniencia de revisiones periódicas.

TENGO UNA ITS ¿Y AHORA QUÉ?

Es importante recibir **tratamiento temprano** para evitar complicaciones. Después de un diagnóstico de una ITS, o ante la sospecha de tener una, puedes informarte de qué condiciones son las adecuadas para continuar con tu vida sexual y de qué manera.

Conocer de forma específica qué hacer y cómo reducir los riesgos dependiendo de la ITS, será relevante para tu salud.

También es importante que sepas que tener lesiones abiertas en diferentes regiones de los genitales o internamente, puede facilitar la adquisición de otras Infecciones como el VIH, ya que se tiene mayor concentración de glóbulos blancos que son especialmente sensibles a este virus.



VIH. EL VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA

Este virus se transmite a través de unos fluidos específicos: sangre, semen, flujo vaginal y leche materna. Para que se produzca la transmisión, el virus debe llegar al torrente sanguíneo a través de mucosas absorbentes, como el ano o la vagina, o de heridas abiertas o lesiones producidas por otras ITS.

Por tanto, la transmisión puede producirse a través de las relaciones sexuales anales, vaginales y orales sin protección.

El sexo oral sin presencia de otras ITS y sin heridas abiertas es considerada una práctica de bajo riesgo.

Para el sexo oral, se pueden utilizar barreras de látex o "dental dam". Además, para protección y reducción de riesgos en diversas prácticas sexuales, los guantes y el lubricante son recomendables.

Usar preservativo en tus relaciones sexuales evita la transmisión y adquisición del VIH y otras ITS, independientemente de si tienes la carga viral indetectable o no.

Si ya tienes un diagnóstico de VIH y estás en tratamiento con la carga viral indetectable, es decir, menos de 50-200 copias/ml, no se transmite la infección, aunque no utilices protección. Sin embargo, no estarás protegida/o de otras ITS, y esto podría complicar tu estado de salud.





VPH. EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

El VPH es la infección de transmisión sexual más común. Existen muchos tipos del VPH, algunos son inofensivos, otros pueden causar condilomas y algunos pueden causar cáncer, como los serotipos 16 y 18.

El VPH se transmite fácilmente por contacto piel a piel, cuando tu vulva, vagina, cuello uterino, pene, o el ano entra en contacto con los genitales o la boca y la garganta de otra persona, normalmente durante el sexo.

El personal sanitario podrá usar diversas técnicas para extirpar/cauterizar los condilomas, y en los casos de alto riesgo pueden ser tratados fácilmente antes de que se conviertan en cáncer, por lo que hacerse exámenes del VPH y citologías vaginales regularmente es la mejor manera para diagnosticarlo. Si bien los preservativos y diques o barreras dentales no ofrecen una protección 100% segura, pueden ayudar a disminuir las probabilidades de la transmisión del VPH.



SÍFILIS

La sífilis es una ITS causada por una bacteria que puede afectar a la vagina, el ano, el pene o el escroto y, en ocasiones, los labios y la boca. Puedes prevenir la sífilis si usas preservativos o dique dental.

La sífilis se suele presentar en tres etapas: La primaria se caracteriza por una úlcera (chancro) no dolorosa en la parte del cuerpo que ha estado en contacto con la bacteria (pene, vulva, vagina, ano, etc.); la secundaria, 3-6 semanas después de aparecer el chancro, tiene como síntomas la erupción cutánea, ganglios inflamados y, menos frecuentemente, pérdida de cabello, sordera o problemas oculares, entre otros; la sífilis terciaria o etapa final ocurre en los casos de sífilis no tratada, y se caracteriza por problemas neurológicos, oculares, osteoarticulares o cardíacos tan graves que pueden llegar a provocar la muerte.

La infección se produce cuando la vulva, la vagina, el pene, el ano o la boca tocan las llagas (chancro sifilítico y/o clavos sifilíticos) de alguien con sífilis, usualmente durante el sexo. La sífilis puede transmitirse o adquirirse aun cuando no haya eyaculación.

La sífilis se cura fácilmente con antibióticos, aunque puede provocar daño permanente si no se trata. Haber tenido una infección por sífilis no te protege frente a nuevas infecciones.





GONORREA

La gonorrea es una ITS causada por una bacteria que se transmite al tener relaciones sexuales anales, vaginales y orales sin protección.

Muchas personas no presentan síntomas, y cuando lo hacen, pueden tener ardor al orinar, dolor testicular, secreción en el pene, cambio de color en el flujo vaginal, sangrado entre reglas o malestar en la parte inferior del abdomen.

Para reducir riesgos, puedes usar el preservativo para la vagina y el pene.

Para el diagnóstico se necesita una muestra de la zona genital, faríngea o anal, dependiendo de tus prácticas sexuales, y se tratará con antibióticos. Haber tenido una infección por gonorrea no te protege frente a nuevas infecciones.



CLAMIDIA

La clamidia es una ITS causada por una bacteria que se transmite al mantener relaciones sexuales sin protección, a través de sexo anal, vaginal o por el sexo oral.

Muchas personas no presentan síntomas, y cuando lo hacen pueden tener ardor al orinar, dolor testicular, secreción en el pene, cambio de color, cantidad y olor en el flujo vaginal, sangrado entre reglas o malestar en la parte inferior del abdomen, e incluso sangrado después de una relación sexual en las mujeres.

Cuando la infección causa síntomas en el recto puede producir dolor, secreción o sangrado. Se necesita una muestra de la zona genital para realizar el diagnóstico, y en ocasiones una muestra de orina.

Si has tenido sexo oral o anal, puedes necesitar, además, muestras faríngeas o anales. La clamidia es tratable, pero haber tenido una infección anterior no te protege frente a nuevas infecciones.



LAS HEPATITIS A, B Y C

Las hepatitis virales son enfermedades inflamatorias del hígado que pueden afectar sus funciones y son causadas por diferentes tipos de virus.

La **hepatitis A** se transmite por una mala higiene de las manos o a través de alimentos o agua contaminados. Se puede transmitir por algunas prácticas sexuales, al entrar en contacto con heces de otras personas, por ejemplo al lamer el ano (beso negro).

Para protegerte, puedes lavarte las manos con agua y jabón después de usar el baño y antes de preparar la comida. En las relaciones sexuales también puedes usar barreras de látex como preservativos y/o dique dental, así como guantes de látex o vinilo.

La hepatitis A suele cursar con síntomas leves, aunque, en algunos casos, se pueden producir complicaciones graves como la hepatitis fulminante. Además, no se cronifica, es una enfermedad autolimitada. Una vez que has padecido la enfermedad, quedas inmunizado/a para toda la vida.

El virus de la **hepatitis B** se encuentra principalmente en la sangre, pero también en otros líquidos corporales, como el semen y las secreciones vaginales.

Al igual que la hepatitis A, la B suele remitir en pocas semanas sin tratamiento, aunque se puede cronificar.

Para protegerte en las relaciones sexuales puedes usar los preservativos y el dique dental.

Respecto al virus de la **hepatitis C**, se encuentra principalmente en la sangre.

Hay que tener especial precaución si mantenemos relaciones sexuales donde entremos en contacto con sangre de la persona que tiene hepatitis C. Por ello, para evitar la infección, es importante usar preservativo en las relaciones sexuales anales o vaginales y evitar compartir objetos punzantes, agujas, jeringuillas o material para inyectar o inhalar. Utilizar lubricante y guantes de látex también son herramientas que pueden ayudar a reducir riesgos.





VIRUELA M (MPOX)

Aunque no es una ITS, la principal vía de transmisión de este virus es el contacto físico estrecho, como en el contexto de las relaciones sexuales u otro tipo de contactos estrechos como el contacto prolongado cara a cara, el contacto directo con lesiones en la piel o a través de las secreciones respiratorias de una persona infectada. Es posible incluso, aunque menos frecuente, la transmisión a través de la ropa que haya estado en contacto con fluidos de las personas con esta infección.

Los síntomas de la viruela M (mpox) suelen comenzar dentro de las 3 semanas posteriores a la exposición, e incluyen erupciones cutáneas con ampollas o llagas (cara, manos, pies, genitales, boca), fiebre, inflamación de ganglios linfáticos, dolor de cabeza, dolores musculares y fatiga. La enfermedad suele durar de 2 a 4 semanas, y los síntomas aparecen tras un periodo de incubación de 3 a 17 días.

Ante la sospecha de haber estado en contacto con alguien diagnosticado de mpox o si presentas algún síntoma acude a tu médico.

Es importante destacar que existe vacuna para prevenir esta infección.

¿EXISTEN VACUNAS PARA LAS ITS?

Las vacunas ofrecen protección de forma muy efectiva, aunque existen solo para algunas ITS.

La vacuna de la hepatitis A está recomendada para determinados grupos de riesgo, entre los cuales están las personas con VIH y los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres. La vacuna de la hepatitis B se dispensa a toda la población en la etapa infantil.

Si no estás vacunado/a previamente, puedes solicitarlo informándote en tu centro de salud.

Para algunos tipos de VPH también hay vacunas. En este caso, su disponibilidad es más específica y te recomendamos que lo consultes con tu profesional médico de referencia.

La vacuna del VPH está recomendada:

- Niñas y niños de 12 años (una dosis).
- Mujeres no vacunadas hasta los 18 años y varones no vacunados a partir de la fecha de introducción en el calendario de vacunación.
- Personas con VIH hasta los 45 años.
- Hombres que tienen sexo con hombres hasta los 45 años.
- Personas trabajadoras del sexo hasta los 45 años.

Viruela M (MPOX)

La vacunación preventiva (preexposición) se realiza con una pauta de dos dosis con un intervalo de al menos 28 días.

¡Recuerda! Es importante completar la pauta de dos dosis.

También existe la posibilidad de vacunarse como una medida de emergencia (profilaxis post-exposición). Esta se debe realizar en los primeros 4 días tras el primer contacto, aunque puede ser administrada hasta los 14 días.

OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

La profilaxis pre-exposición o PrEP es la única medida preventiva que, no siendo una vacuna, ofrece una alta eficacia para las personas que no tienen VIH y quieren protegerse frente al virus. Es un tratamiento farmacológico de alta eficacia siempre y cuando se administre de manera correcta, siguiendo la dosis recomendada.

La PEP o profilaxis post-exposición, es un tratamiento farmacológico que trata de evitar la transmisión del VIH cuando se ha tenido una práctica de alto riesgo, siempre que se tome antes de las primeras 72 horas de la exposición.

Consulta a un profesional socio sanitario para obtener información sobre el acceso a estas medidas preventivas.



MÁS INFORMACIÓN: WWW.FELGTBI.ORG/ITSAMATCH

