

# Decálogo para prevenir enfermedades de transmisión sexual

 **Plena  
inclusión**  
La Rioja



Lectura fácil





En este decálogo te hablamos sobre las enfermedades de transmisión sexual, que son enfermedades, como el Sida, que se contagian de unas personas a otras cuando tienen relaciones sexuales.

Un decálogo es una guía con 10 apartados. En esta guía también te damos consejos que te van a ayudar a prevenir infecciones de transmisión sexual o que tú le contagies a otra persona.

Hay diferentes enfermedades de transmisión sexual, algunas más graves que otras, pero todas necesitan de un tratamiento y atención por parte de un o una profesional de la salud.

Tienes que conocer estas infecciones para prevenirlas y ser una persona sana. Esto es muy importante. La Organización Mundial de la Salud dice que cada día hay más contagios en el mundo.



# 1

---

## Qué es una infección de transmisión sexual

---



Las infecciones de transmisión sexual también se llaman ITS.

Son enfermedades, como el Sida, que se contagian de unas personas a otras cuando tienen relaciones sexuales.

Las causan virus o bacterias que son organismos o microbios muy pequeños. Puedes contagiarte de este tipo de enfermedades varias veces, aunque hayas pasado alguna ya.

La mayoría de las infecciones de transmisión sexual no se contagian con besos, abrazos o al juntar las manos. Tampoco se contagian por compartir objetos personales, agua o comida.

Puedes contagiarte por tener relaciones sexuales sin protección. Es decir: Sin utilizar métodos anticonceptivos.

Los métodos anticonceptivos te protegen de enfermedades de transmisión sexual. También ayudan a evitar embarazos cuando tienes relaciones sexuales.



Si las enfermedades de transmisión sexual no se curan pronto, pueden provocar secuelas en el cuerpo.

Es decir:

Hacer que tengas un daño durante un tiempo o para siempre, como problemas de corazón, del cerebro o quedarte estéril.

Una persona es estéril cuando no puede tener hijos o hijas.

Muchas de las infecciones de transmisión sexual no dan síntomas.

Es decir:

Pistas o señales de que estás o vas a estar contagiado.

Las enfermedades de transmisión sexual más comunes y que sí se curan son:

- Tricomoniasis.
- Clamidiasis.
- Gonorrea.
- Sífilis.

Te las vamos a explicar en los siguientes apartados.





# Tipos de infecciones de transmisión sexual

2

---

## Tricomoniasis

---



La tricomoniasis es una enfermedad que está provocada por unas bacterias que se llaman tricomonas.

Las tricomonas pueden estar durante unas horas en la ropa o en toallas húmedas, aunque lo más común es que las personas se contagien de esta enfermedad en relaciones sexuales.

Cuando te contagias de tricomoniasis puedes no tener síntomas. A veces tardan en salir unos días.

Los síntomas son:

■ En las mujeres:

- Puede inflamarse la vagina.
- Molestias durante las relaciones sexuales.
- Flujo vaginal de color amarillo y con mal olor.
- Picor o dolor al orinar.



■ En los hombres:

- Pene irritado.
- Dolor al orinar o eyacular.

Es decir:

Cuando sale el semen.

- Que salga líquido del pene.

Para curar la tricomoniasis hay que tomar antibióticos, que es una medicina que mata a las bacterias.

Tienen que tomarlos las personas que tienen síntomas y las que no los tienen y sus parejas sexuales.

El antibiótico lo receta el médico.





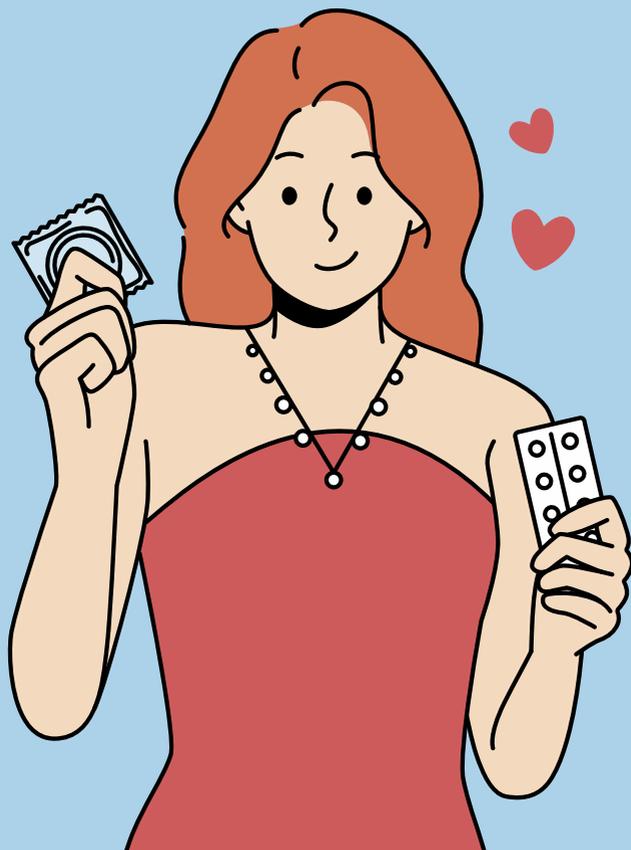
# Tipos de infecciones de transmisión sexual

3

---

## Clamidiasis

---



La clamidiasis es una enfermedad de transmisión sexual que está provocada por bacterias que suelen tener muchas personas sobre todo, las personas jóvenes.

Si no tomas medicación, la clamidiasis puede provocarte problemas de salud graves, como infertilidad y embarazo ectópico.

Un embarazo ectópico es un embarazo fuera del útero.

Si una mujer embarazada tiene clamidiasis puede que su bebé nazca antes de tiempo.

Muchas personas con clamidiasis no tienen síntomas o tienen pocos.



Los síntomas son:

■ En las mujeres:

- Cambios en el flujo vaginal.
- Sangrado entre reglas después de tener relaciones sexuales.
- Dolor o molestias en la parte baja del abdomen.
- Picor al orinar.

■ En los hombres:

- Picor al orinar.
- Que salga líquido del pene.
- Dolor o molestias en los testículos.

La mejor manera de prevenir la clamidiasis es que uses bien los preservativos durante las relaciones sexuales.

La clamidiasis también se cura con antibióticos.





# Tipos de infecciones de transmisión sexual

## 4

---

### Gonorrea o blenorragia

---



La gonorrea o blenorragia es una infección que está provocada por una bacteria que se contagia a través de las relaciones sexuales vaginales, orales y anales.

A veces, las mujeres con gonorrea no tienen síntomas. Aunque puede que salga líquido de su vagina y tengan dolor al orinar.

En la mayoría de los hombres sale líquido del pene, tienen dolor al orinar o en los testículos.

La gonorrea puede transmitirse de la madre al bebé durante el embarazo.



Si no tomas medicamentos,  
puede provocarte esterilidad.

Para curar la gonorrea  
hay que tomar antibióticos.

Tienes que avisar  
a la o las parejas sexuales que tengas  
para que también se hagan una prueba  
y reciban tratamiento.

Después de tomar la medicación,  
tienes que esperar 7 días  
para volver a tener relaciones sexuales.

La gonorrea puede evitarse  
si usas bien los preservativos.





# Tipos de infecciones de transmisión sexual

5

---

## Sífilis

---



La sífilis es una infección que está provocada por bacterias y que se puede prevenir y curar con antibióticos.

La sífilis se contagia durante el sexo oral, vaginal y anal y por transfusiones de sangre.

Es decir:

Cuando te meten sangre porque la necesitas para mejorar tu salud. Es pasar la sangre de una persona a otra.

Si una mujer embarazada tiene sífilis puede provocar la muerte del bebé.

Si usas bien y de forma habitual preservativos puedes prevenir la enfermedad.

Muchas personas con sífilis no tienen síntomas. Pero si la sífilis no se trata, puede durar muchos años.



Esta enfermedad tiene 3 fases o etapas:

- La primera,  
que se llama sífilis primaria:  
Sale una llaga redonda, dura  
y que no duele  
en los genitales, en el ano  
o en otras partes del cuerpo.  
Se llama chancro.
- La segunda,  
que se llama sífilis secundaria:  
Sale un sarpullido que no pica en los pies.  
Donde estaba el chancro  
y en zonas de tu cuerpo calientes y húmedas,  
como labios vaginales o ano,  
salen marcas blancas o grises.  
Estos síntomas se van sin tratamiento,  
pero avanzan durante años hasta la última fase.
- La tercera,  
que se llama sífilis terciaria:  
provoca enfermedades en el cerebro, en el corazón  
o inflamación en órganos, entre otros.





# Tipos de infecciones de transmisión sexual

6

---

## VIH o Sida

---



El VIH es un virus que ataca tu cuerpo  
y lo deja débil y sin fuerza  
para defenderse de infecciones y enfermedades.  
El VIH también se llama Sida.

El VIH hace que sea más fácil  
que tengas otras enfermedades e infecciones.  
Las infecciones o las enfermedades  
Aprovechan que tu cuerpo está débil  
para que enfermes.

Puedes contagiarte de VIH  
con fluidos del cuerpo  
como sangre, semen  
o fluidos vaginales de otras personas.  
También a través de la sangre,  
por heridas o por transfusiones de sangre  
que esté contagiada ya de VIH.  
Y se puede contagiar  
si tienes sexo sin preservativo  
con personas que ya tengan VIH.



Cuando una mujer embarazada tiene VIH  
tiene que avisar a su médico.

La infección por el VIH no se cura,  
pero la medicación hace  
que el virus no se multiplique.  
Es decir:  
Que no avance.

El VIH se puede tratar con un antiretroviral,  
que es un medicamento específico para el VIH.  
Si tienes VIH,  
tienes que tomar la medicación  
todos los días de tu vida  
y para siempre.

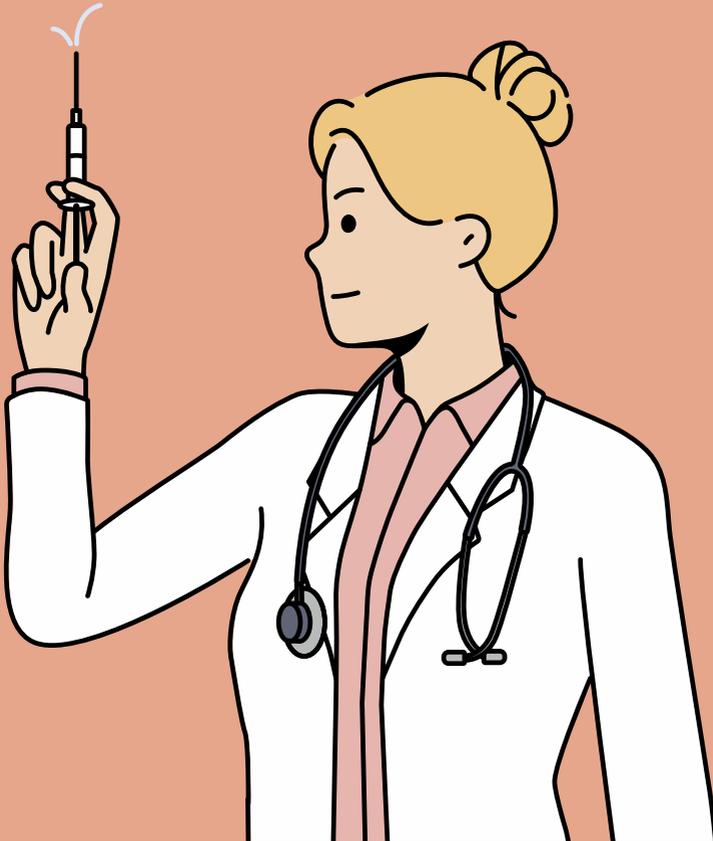
Los síntomas del VIH son diferentes.  
Eso depende de la fase en la que esté.





## Otras enfermedades

---



## Virús de la Hepatitis B y C

Son virus que causan enfermedades en el hígado, como la cirrosis, el cáncer y la hepatitis.

Los síntomas de las hepatitis B y C pueden ser:

- Malestar.
- Vómitos.
- Orina oscura.
- Ictericia.

Es decir:

Color amarillo en la piel  
y en los ojos.

Las infecciones por hepatitis B y C se tratan con medicamentos antivirales. Hay vacuna para la hepatitis B pero no para la hepatitis C.



Los virus de la hepatitis B y C pueden contagiarse por la sangre o por fluidos corporales de una persona infectada.

La cirrosis es una infección que está para siempre en el hígado y que provoca cicatrices en el hígado.

## **Virus del Papiloma Humano (VPH)**

Es una infección de transmisión sexual muy común. A veces se quita sola y no hace falta tratamiento.

Muchas personas no tienen síntomas. Pero te pueden salir verrugas en los genitales, que son unos pequeños bultos ásperos en la vagina, en el pene, en el ano o en la garganta.



El Virus del Papiloma Humano  
puede provocar que tengas cáncer.  
Los cánceres por este virus  
pueden evitarse con vacunas.

Usar preservativos es la mejor forma prevenir  
el Virus del Papiloma Humano.  
Aunque puede que no te protejan del todo  
al no cubrir toda la piel  
de la zona de los genitales.

## **Herpes genital**

El herpes genital está provocado  
por el virus del herpes simple.  
Puede contagiarse  
por tener relaciones sexuales orales,  
vaginales o anales  
con una persona  
que ya está contagiada.



Muchas personas con herpes genital no tienen síntomas.

Pero pueden salirte pequeñas ampollas en los genitales, en el ano o en la boca que se llaman vesículas.

También pueden aparecerte grietas en la piel de los genitales, líquido con mal olor o escozor al orinar. En las mujeres puede haber sangrado entre reglas.

Los medicamentos antivirales hacen que tengas menos síntomas pero no curan la infección.



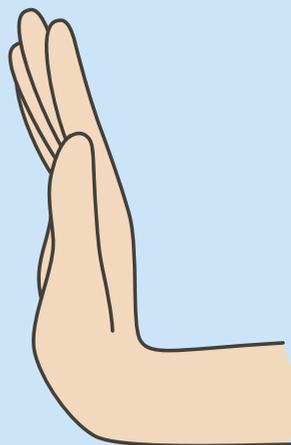
# Cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual

8

---

## Evita prácticas de riesgo

---



Evita el contacto con la sangre  
o con los fluidos corporales de otras personas.  
No compartas objetos personales  
como cuchillas de afeitar  
o cepillos de dientes.  
Tampoco compartas agujas.  
Ten cuidado al hacerte tatuajes  
y pendientes en el cuerpo.  
Tienes que ir a sitios especializados  
y que cumplan medidas de seguridad y limpieza.

Siempre que tengas relaciones sexuales  
usa protección.

Es decir:

Usa métodos anticonceptivos.

Evita tener relaciones sexuales,  
hasta que tú o la persona infectada  
hayáis terminado el tratamiento  
y no tengáis síntomas.







Utiliza los métodos anticonceptivos que sean necesarios y adecuados para tus relaciones sexuales. Así no tienes riesgo de contagiarte de enfermedades de transmisión sexual, ni de tener un embarazo si no quieres.

No todos los métodos anticonceptivos protegen de las infecciones de transmisión sexual. Los que protegen se llaman métodos barrera.

Son los anticonceptivos que impiden que el espermatozoide entre en el útero y evitan un embarazo. No son perjudiciales para la salud y no tienen los efectos secundarios de otros anticonceptivos.



Los métodos barrera son:

- Preservativo o condón masculino.
- Preservativo o condón femenino.
- Diafragma.

Si quieres saber más de este tema puedes leer la guía en lectura fácil sobre los métodos anticonceptivos de Plena inclusión La Rioja.

**[www.plenainclusionlarioja.org/publicaciones/publicaciones-plena-inclusion-la-rioja/87-guia-sobre-metodos-anticonceptivos](http://www.plenainclusionlarioja.org/publicaciones/publicaciones-plena-inclusion-la-rioja/87-guia-sobre-metodos-anticonceptivos)**





# Cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual

## 10

---

Si crees que te has contagiado.  
¿Qué puedes hacer?

---



Ante cualquier duda sobre tu salud sexual, tienes que ir a tu médico o al ginecólogo o urólogo. El urólogo es el médico que atiende a hombres por temas de sus genitales.

Vete al médico:

- Si te han salido llagas, heridas, verrugas o tienes otros problemas en la piel de tus genitales, en el ano o en la boca.
  
- Si has tenido relaciones sexuales sin protección con una persona que tiene una enfermedad de transmisión sexual.
  
- Si has estado en contacto con sangre o fluidos de una persona que tiene una enfermedad de transmisión sexual. Por ejemplo:  
Al curar una herida o con una aguja.



Si tienes o crees que tienes una infección de transmisión sexual no dones sangre, órganos o semen.

Si tienes o piensas que puedes tener una infección de transmisión sexual avisa a la persona con la que tengas relaciones sexuales para que también se hagan una prueba o reciba tratamiento.

Servicios y recursos:

- Comisión antisida de La Rioja
- Servicio Atención a la Salud Sexual y Reproductiva 'La casita'
- Centro LGTBI+ de La Rioja



SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE ESTE TEMA  
PUEDES VISITAR ESTAS PÁGINAS WEB:

<https://www.sanidad.gob.es>

<https://www.who.int/es>



Subvenciona:



**La Rioja**

