



**Cómo prevenir el SIDA  
y otras infecciones  
de transmisión sexual**



**INFO  
SIDA 900 706 706**  
Teléfono gratuito de información sobre **SIDA**



**E**sta guía para la prevención del SIDA y otras infecciones de transmisión sexual ha sido traducida a los idiomas más utilizados por la población inmigrante que reside en nuestra comunidad.

Con ello se pretende informar al conjunto de ciudadanos de la Región de Murcia sobre la prevención de enfermedades e infecciones fácilmente evitables, pero, en algunos casos, imposibles de curar.

- 4** SIDA
- 12** Condilomas
- 13** Tricomonas
- 14** Hepatitis B
- 15** Candidiasis
- 16** Gonorrea
- 17** Sífilis
- 18** Clamidias
- 19** Herpes genital
- 20** Ladillas
- 21** Sarna
- 24** Preservativo masculino
- 26** Preservativo femenino

# Cómo prevenir el SIDA y otras infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un grupo de enfermedades infecciosas diferentes entre sí, que tienen en común su transmisión fundamentalmente por las relaciones sexuales.

En las siguientes páginas hablaremos de cada una de ellas con el objetivo de ofrecer información acerca de:



## Cómo se contagia

## Cómo saber si se padece alguna de ellas y qué hacer en ese caso



## Cómo se puede evitar el contagio

Comenzamos hablando del SIDA porque en la actualidad es una de las infecciones de transmisión sexual más grave, tanto por el número de afectados como por las consecuencias que tiene para la salud.

Esta enfermedad es causada por el **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)**, también llamado **Virus del SIDA**, que actúa atacando al sistema de defensas de nuestro organismo, haciendo que funcione deficientemente y que **no pueda protegernos de las infecciones**.



## Cómo se contagia:

### >> Relaciones sexuales sin protección:

La infección se produce cuando el virus del SIDA, que se encuentra en el **semen**, el **líquido preseminal**, el **flujo vaginal** o la **sangre** de una persona infectada, pasa a la sangre de una persona sana a través de pequeñas lesiones en las mucosas de la vagina, el pene, el ano o la boca.

Esto sucede cuando se mantienen **relaciones sexuales** con penetración y **sin preservativo**, tanto homosexuales como heterosexuales.

Por eso debemos tener en cuenta que:

1. Las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal sin protección son muy arriesgadas.
2. Aunque el riesgo es más bajo, las relaciones boca-sexo pueden conllevar una posible infección, sobre todo si se ingiere el semen.
3. Cuantas más relaciones sexuales se tengan sin protección más posibilidades hay de que una persona se infecte. Hay que tener presente que una sola relación sexual sin protección puede transmitir el virus del SIDA.
4. El riesgo es mayor si se mantienen relaciones cuando se está con la regla (existe una zona sangrante, como una herida) o mientras se sufre alguna infección derivada de relaciones sexuales, como gonorrea, sífilis, etc.
5. El beso no tiene riesgo de transmitir la infección por VIH/SIDA, ya que la saliva, en condiciones normales, no infecta. Sería necesario que hubiera una cantidad importante de sangre mezclada con la saliva para que un beso tuviera riesgo de infección.

**>> Contacto con sangre infectada:**

La infección se produce cuando se usan **objetos contaminados con sangre** en los que se encuentre el virus, con mayor riesgo compartiendo jeringuillas y agujas, y con menor riesgo si se trata de cuchillas de afeitarse, cepillos de dientes, agujas para tatuajes, etc.

**>> Transmisión de madre infectada a su hijo:**

La infección se puede producir durante el **embarazo**, el **parto** o a través de la **lactancia materna**.





## Cómo se puede evitar el contagio

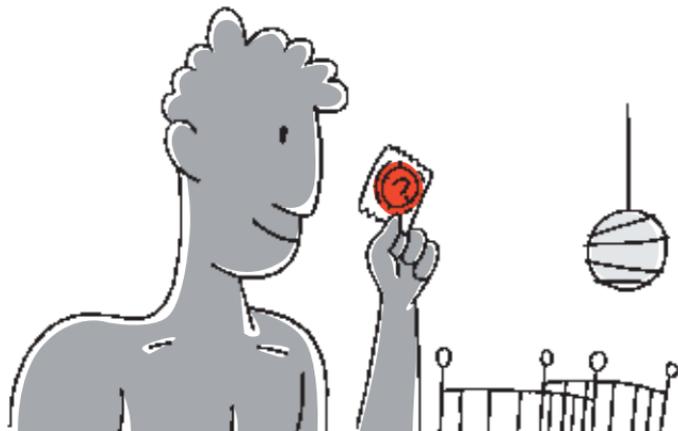
### >> Relaciones sexuales:

- Practicando sexo seguro mediante el uso correcto del **preservativo o condón masculino y femenino**. Este método es muy eficaz para prevenir la infección cuando se mantienen relaciones sexuales con una persona portadora del VIH o persona de la que desconocemos si está infectada o no. *También es importante tener en cuenta que este método preventivo proporciona protección frente a embarazos no deseados.*

En la actualidad, se está introduciendo también el uso del condón femenino, el cual, al estar fabricado con poliuretano, es más resistente que el masculino, produce menos reacciones alérgicas y proporciona mayor sensibilidad. Además, puede insertarse hasta 8 horas antes de la relación sexual y cubre los genitales externos e internos de la mujer.

*Al final de estas páginas se encuentra información sobre el uso correcto de ambos tipos de preservativos. El femenino puede parecer en principio más complicado, pero con algo de práctica, su uso no supone ninguna dificultad.*

- **Manteniendo una relación estable** (duradera) con una sola persona **no infectada** por el virus. Siempre y cuando ninguno de los dos miembros de la pareja esté infectado, tenga relaciones sexuales con terceras personas o comparta jeringuillas.





## Cómo se puede evitar el contagio

### >> Contacto con sangre infectada:

Aquellas personas que, por una u otra razón, siguen consumiendo drogas inyectadas, deben utilizar siempre **jeringuillas, agujas y otros utensilios nuevos** y desecharlos después de su uso. **No compartirlos nunca**, ya que una sola vez puede ser suficiente para contraer la infección.

Otros instrumentos que puedan entrar en contacto con sangre, como los **cepillos de dientes, las maquinillas de afeitarse, las agujas de tatuaje, piercing...**, **no se deben compartir**. Aunque el riesgo de transmisión por estas vías es menor, son medidas de higiene general que todas las personas deben seguir. De hecho, en la actualidad se ha observado un aumento considerable de nuevas infecciones por hepatitis C y SIDA causadas por la utilización de estos materiales.





## Cómo se puede evitar el contagio

### >> Transmisión de madre infectada a su hijo/a:

- Cuando una mujer infectada se queda embarazada **es fundamental ponerse en manos del médico especialista desde el primer momento** y seguir todas sus recomendaciones. De esta forma se reducirá la posibilidad de que el hijo/a pueda quedar infectado.

- Asimismo, después del parto se **desaconseja que la madre infectada amamante** a su hijo/a, ya que en caso de no haberle transmitido el virus durante el embarazo podría hacerlo durante la lactancia materna.





## Cómo saber si se tiene la infección:

Es fácil, pues la presencia del virus dentro de nuestro cuerpo se detecta mediante una extracción de sangre. La prueba indica si existen o no **anticuerpos frente al VIH**. Por lo tanto, no dice si una persona tiene o no SIDA, sino si ha estado en contacto con el virus que lo provoca.

Estos anticuerpos tardan alrededor de 3 meses en desarrollarse, lo que quiere decir que un análisis realizado poco después de que haya tenido lugar la infección tendrá probablemente un resultado negativo. A pesar de ello, la persona podría estar infectada y, por lo tanto, **transmitir el virus** a otra u otras personas.

Por consiguiente, es importante recordar que **la prueba para saber si una persona está infectada o no deberá realizarse pasados los 3 meses de la práctica de riesgo**.

### >> ¿Qué beneficios tiene hacerse la prueba?

Si somos portadores del virus del SIDA podemos transmitir la enfermedad a los demás. Conocer nuestro estado respecto a la infección, nos ayudará a tomar medidas preventivas, **comportándonos responsablemente** respecto a las personas con las que nos relacionamos.

Hoy en día se ha avanzado mucho en el conocimiento de esta enfermedad y **existen tratamientos muy eficaces** para combatirla. Tanto es así, que en la actualidad esta infección ha dejado de ser una enfermedad mortal para considerarse una enfermedad crónica. Pero para obtener el máximo beneficio de estos tratamientos **es conveniente aplicarlos lo más pronto posible**. Por esta razón es necesario saber cuanto antes si nos hemos infectado.



# SIDA

## >> Otras cosas que debemos saber

El SIDA no se transmite en ningún caso por compartir vasos, cubiertos, lavabos o teléfonos. Tampoco se transmite por animales, picaduras de insectos, por estornudos, en piscinas públicas, etc.

Ante un resultado positivo en la prueba del SIDA hay que ponerse en manos del personal sanitario y seguir todas sus indicaciones. Cuanto antes se inicie el seguimiento médico, con más seguridad se logrará el control de la infección.

Cuando nos encontremos con alguien que está infectado, se debe tener en cuenta que, ante todo, es una persona y que necesita llevar una vida normal, sin que su situación le suponga más problemas que los puramente sanitarios. Como individuos y como sociedad debemos ofrecer solidaridad y colaboración.



## Otras infecciones de transmisión sexual



# CONDILOMAS (Verrugas genitales)



## Cómo se contagian:

En la mayoría de los casos, por contacto sexual (genital, anal y oral) y también a través del contacto con la piel.



## Cómo saber si se tiene la infección:

### Mujer y hombre

Aparición de verrugas blancas o rosadas en forma de coliflor en los genitales y ano, también en la lengua. Generalmente no producen molestias.

Hay que tener presente que una mujer con condilomas genitales puede desarrollar un carcinoma de cuello de útero.



## Cómo se puede evitar el contagio en genitales y boca:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales. Esta medida no es segura cuando las lesiones quedan fuera de la zona protegida por el preservativo, por lo que se aconseja no mantener relaciones hasta que las lesiones estén eliminadas.





## Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto sexual.



## Cómo saber si se tiene la infección:

### En la mujer

Secreciones vaginales verde-amarillentas y con mal olor.  
Picor en los genitales y molestias en la penetración y al orinar.

### En el hombre

La mayoría de las veces (90%) no hay molestias. En alguna ocasión se observa escozor al orinar y secreciones en el orificio de la orina.



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.



# HEPATITIS B



## Cómo se contagia:

Por contacto sexual o sanguíneo y de una madre a su hijo en el momento del parto.



## Cómo saber si se tiene la infección:

### Mujer y hombre

Después de 1 mes (a veces más de 3 meses) pueden aparecer molestias similares a una gripe, con cansancio, pérdida de apetito y poca fiebre. También puede observarse que la piel se vuelve un poco amarilla, la orina oscura y las heces blancas. En un 40% de los casos no se observan molestias, pero el afectado/a puede transmitir la enfermedad al convertirse en portador del virus.



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Higiene general y aseo personal.
- No compartir útiles personales.



# CANDIDIASIS (Hongos)



## Cómo se contagia:

Por las relaciones sexuales, aunque no siempre se transmite por la práctica sexual.

De hecho, en mujeres sanas se encuentra en un 50% de los casos en la boca, ano y hasta un 25% en vagina. Aparece más en embarazadas, mujeres que utilizan anticonceptivos orales, en tratamientos con antibióticos y corticoides, en diabéticas y en situaciones de estrés prolongado.



## Cómo saber si se tiene la infección:

### En la mujer

Picor, enrojecimiento y sensación de quemazón en los genitales. Dolor en la penetración vaginal. Secreción vaginal espesa de color blanco-amarillenta.

### En el hombre

Picor, escozor, dolor y enrojecimiento de los genitales. A veces puntos blanquecinos o rojos en el glande. Escozor y dolor al orinar.



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.

- Higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, aunque esta medida no es suficiente para prevenir la infección.

- Tratamiento de la pareja aunque no tenga molestias.



# GONORREA



## Cómo se contagia:

Por contacto sexual (también boca-sexo y ano-sexo) y de la madre al hijo/a durante el parto.

No se contagia por utilizar las mismas toallas ni en los servicios públicos.



## Cómo saber si se tiene la infección:

### En la mujer

No suele presentar molestias, por lo que existen más posibilidades de contagiar a la pareja.

A veces puede aparecer flujo más abundante de color verde amarillento. Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad y escozor al orinar.

### En el hombre

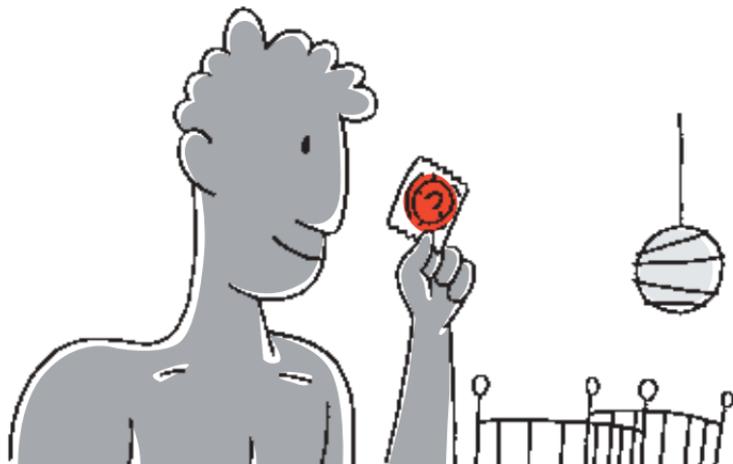
Aparición de pus en el orificio de la orina.

Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad. Escozor al orinar.



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.
- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.





## Cómo se contagia:

A través de las relaciones sexuales, tanto genitales, anales como bucales y durante el embarazo.

---



## Cómo saber si se tiene la infección:

### Mujer y hombre

**1ª fase:** Habitualmente entre las 2-4 semanas aparece una úlcera rojiza, no dolorosa y dura, llamada Chancro en zona de contacto: genitales, boca o ano, y un bulto doloroso en la ingle que corresponde a un ganglio inflamado. Desaparece en 2-3 semanas, pero no significa que la enfermedad haya remitido.

**2ª fase:** A las 6-8 semanas, si la infección no ha sido tratada, pueden aparecer fiebre y manchas rojas en la piel, en las palmas de las manos y plantas de los pies.

Entre 3-12 semanas pueden aparecer verrugas, fiebre, dolor en articulaciones y bultos dolorosos en las ingles correspondientes a ganglios inflamados. En algunas ocasiones, alteraciones del pelo y las uñas.

**3ª fase:** Después de 3-6 años, lesiones destructivas en el cerebro, aorta y nervios periféricos (esta fase prácticamente ha desaparecido en nuestro país).

---



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Aseo personal.

- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.

- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga molestias.

- Higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.

# CLAMIDIAS



## Cómo se contagia:

Contacto sexual genital.

---



## Cómo saber si se tiene la infección:

Entre la primera y quinta semanas puede aparecer:

### En la mujer

Ocasionalmente, aumento de flujo, molestias al orinar e irritación en la vagina.

Algunas veces, dolor en el bajo vientre.

Esta infección es más difícil de detectar en la mujer, porque no suele haber molestias.

### En el hombre

Escasa secreción en el pene.

En ocasiones, ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad.

Ligero escozor al orinar.

---



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Utilizar el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.

# HERPES GENITAL



## Cómo se contagia:

Por contacto sexual, anal y oral. También a través del contacto con la piel.



## Cómo saber si se tiene la infección:

### Mujer y hombre

Después de un período de 1 a 3 semanas tras el contagio puede haber dolor, inflamación y picor en la zona afectada y pequeñas ampollas agrupadas sobre una base roja en lugares como los genitales o alrededor de ellos. También en la boca y faringe (si se ha practicado sexo oral y anal) y escozor al orinar.

En algunas ocasiones, aparición de bultos dolorosos en las ingles correspondientes a ganglios inflamados.

Si ha afectado al ano puede provocar secreción de pus por el mismo.

Hay que tener presente que una mujer con herpes genital puede desarrollar un carcinoma de cuello de útero.



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales. Esta medida no es segura cuando las lesiones no se encuentran en la zona que queda protegida por el preservativo.

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.

- No mantener relaciones sexuales hasta que se hayan curado las lesiones, incluidas las extragenitales.



# LADILLAS



## Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto directo con el vello púbico. También a través del contacto con ropa usada por una persona afectada durante las 24-48 horas siguientes a la infección.

---



## Cómo saber si se tiene la infección:

### Mujer y hombre

Después de 20-30 días del contacto, picor intenso en la zona pélvica donde hay vello, sobre todo por la noche, y lesiones en la piel debidas al rascado. Se pueden observar las liendres (huevos) y los parásitos sobre el vello púbico y en otros lugares del cuerpo donde haya pelo (con menos frecuencia).

---



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Aseo personal.
- No compartir ropas con personas afectadas.
- Lavar la ropa a una temperatura superior a 50°C y aquellas prendas que no puedan lavarse, se deben guardar durante 15 días en el interior de una bolsa cerrada.





## Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto íntimo, ya sea sexual o no, y con ropas y objetos contaminados.

---



## Cómo saber si se tiene la infección:

### Mujer y hombre

Después de 4-6 semanas del contagio se produce picor intenso. El picor se agrava por la noche. En la piel y genitales se observan lesiones de rascado.

También se observan lesiones entre los dedos de las manos, en las muñecas, axilas, mamas, nalgas, etc.

---



## Cómo se puede evitar el contagio:

- Aseo personal.
- No compartir ropas con personas afectadas.
- Lavar la ropa a una temperatura superior a 50°C y aquellas prendas que no puedan lavarse, se deben guardar durante 15 días en el interior de una bolsa cerrada.



## En general...

### ¿Qué se debe hacer ante la sospecha de haber contraído una de estas infecciones?

- En primer lugar **acudir al médico** y no quitarle importancia ni hacer tratamientos recomendados por las amistades.
- **Avisar a la persona** o personas con las que se han mantenido relaciones sexuales en el momento del diagnóstico de la infección.
- **Y abstenerse** de mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado cuando así lo indique el médico.

### Es importante saber que:

- Casi todas las enfermedades de transmisión sexual **se curan fácilmente** cuando se diagnostican a tiempo.
- El tratamiento debe hacerlo no sólo el que padece la infección en ese momento, sino **también la persona o personas** con las que se han mantenido relaciones sexuales, aunque no tengan ningún síntoma de infección.
- **Una sola relación sexual** con una persona infectada puede ser suficiente para producir el contagio.
- Una vez curada la enfermedad se deben **tomar medidas preventivas** en las relaciones sexuales para evitar nuevos contagios. Las infecciones de transmisión sexual no producen inmunidad, a excepción de la hepatitis B, que cuenta con una vacuna eficaz y segura.

### Es recomendable ....

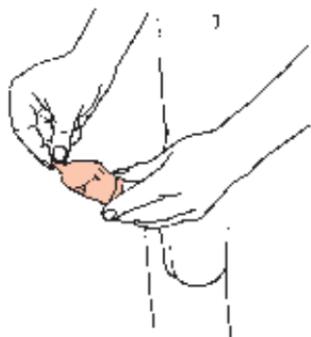
- La **revisión médica** de forma periódica, aunque no se tenga ningún síntoma, para aquellas personas con una vida sexual muy activa.
- **Estar informado** sobre los posibles síntomas de estas enfermedades, para que, ante la sospecha de haber contraído una de ellas, se consulte con el médico lo antes posible.



# Uso correcto del preservativo masculino

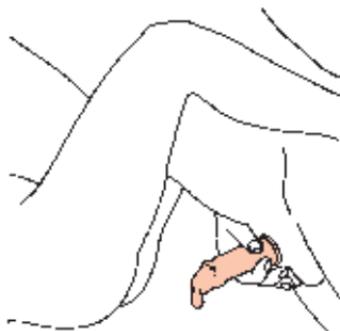
- Comprar siempre preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- Comprobar la fecha de caducidad. Un condón antiguo no debe ser utilizado, ya que se puede romper con mayor facilidad.
- Los condones se deben guardar en un lugar fresco y seco, alejados de la luz solar directa. Con el calor, el condón pierde resistencia con mucha rapidez, por lo que no deben guardarse en lugares como la guantera del coche.
- Si se utilizan cremas lubricantes, que sean con siliconas o glicerina.
- Hay que colocarlo sobre el pene apretando la punta del condón para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya tienen reserva).





- Es importante que el anillo donde va enrollado el condón quede hacia el exterior del mismo. Así será mucho más fácil desenrollarlo hacia abajo y cubrir el pene.

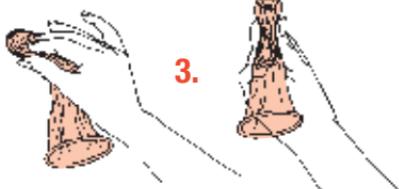
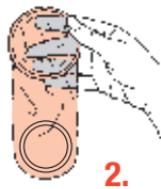
- Hay que utilizarlo desde el principio y durante toda la relación. Al terminar extraer el pene, sujetando el preservativo a la base del mismo, antes de que finalice la erección, para evitar que el semen se salga.



- Una vez usado se debe tirar a la basura.
- Se debe cambiar de condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.

# Uso correcto del preservativo femenino

- Comprar siempre preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- Usar un condón nuevo en cada relación sexual.
- Puede colocarse hasta 8 horas antes de la relación sexual. Abrir el envoltorio cuidadosamente para no dañarlo (1).
- El anillo de la parte cerrada del preservativo sirve de guía para colocarlo en el fondo de la vagina, mientras que el otro extremo termina en un aro más grande que queda fuera de la vagina cubriendo los genitales externos (2).
- Este preservativo se presenta lubricado. Si se desea más lubricante, éste debe ser acuoso u oleoso e introducirlo en el interior.
- Sostener el preservativo con el anillo externo colgado hacia abajo. Sujetar el anillo de la parte cerrada con los dedos medio y pulgar y apretarlo ligeramente hasta que tome una forma alargada (3).
- Elegir una posición cómoda para la colocación del preservativo. Puede ser de pie, con una pierna encima de una silla; sentada, con las rodillas separadas; agachada o acostada. Introducir el aro interno en la vagina (4).



- Empujar el aro interno (metiendo el dedo índice en el condón) lo más profundamente posible de forma que quede en el fondo (5 y 6).
- El anillo externo del preservativo debe cubrir los genitales externos de la mujer.
- Guiar el pene con la mano hacia el centro del preservativo, evitando que se introduzca entre la pared de la vagina y la parte exterior del preservativo.
- El preservativo femenino no necesita retirarse inmediatamente después de la eyacuación. Una vez terminada la relación y retirado el pene quitar el preservativo apretando el anillo externo, retorciéndolo para mantener el semen en el interior del preservativo. Tirar hacia fuera sin brusquedad (7).
- Tirarlo a la basura. (8).
- Comprobar la fecha de caducidad. Un preservativo antiguo no debe ser utilizado, ya que se puede romper con mayor facilidad.
- Se deben guardar en un lugar fresco y seco, alejados de la luz solar directa. Con el calor pierden resistencia con mucha rapidez, por lo que no deben guardarse en lugares como la guantera del coche.

5.



6.



7.



8.



**En los siguientes servicios  
se puede recibir información  
y realizarse la prueba del VIH/SIDA**

Para efectuarse la prueba de forma anónima  
y gratuita, se puede llamar a los siguientes  
teléfonos:

**900 706 706**

línea gratuita de información sobre SIDA,  
si llama desde cualquier punto de la  
Región de Murcia y a través de un teléfono fijo.

**968 235 141**

si llama desde fuera de la Región o a través  
de un teléfono móvil.

**También puede acudir a:**

**Unidad de Prevención y Educación Sanitaria  
sobre la Infección por VIH.**

Consejería de Sanidad.

Ronda de Levante, 11. MURCIA,  
en horario de 9 a 14, de lunes a viernes.

**Unidad de Prevención, Diagnóstico y  
Tratamiento de Enfermedades de  
Transmisión Sexual y VIH.**

Consejería de Sanidad.

Plaza San Agustín, 3. CARTAGENA,  
previa petición de cita en los teléfonos:

968 326 675 (directo)

968 326 666 (centralita)