



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

**КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ
СПИДОМ И ДРУГИМИ ИНФЕКЦИОННЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ПЕРЕДАВАЕМЫМИ
ПОЛОВЫМ ПУТЁМ**



**INFO
SIDA 900 706 706**
бесплатная линия информации о СПИДе

Esta 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.

Es esta una manera de 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.



Edita

Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública.
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.
3ª Edición, 2008.

Textos

Josefa Ballester, Josefa Durán, Jordi Balaguer.

Diseño e ilustraciones
arterisco

Imprime

A.G. Novograf

Dep. Legal

MU-???????-2008

Это руководство для профилактики СПИДа и других инфекционных болезней, передаваемых половым путём, переведено на четыре наиболее распространённых языка среди иммигрантского населения, которое проживает в нашей Автономной Области.

Эта инициатива преследует цель информировать сообщество граждан Области Мурсии о профилактических мерах по борьбе с болезнями и инфекциями, легко избегаемыми, но в отдельных случаях, неизлечимыми.



Издано

Советом по Здравоохранению. Главное Управление
Общественного Здоровья. Служба Распространения и
Образования для Здоровья.
Второе издание. 2008 г.

Тексты

Хосефа Бальестер, Хосефа Дуран, Йорди Балагер.

Дизайн и иллюстрации
arterisco

Печатает

A.G. Novograf

Депозит по закону

MU-?????-2008

- 8** SIDA
- 24** Condilomas
- 26** Tricomonas
- 28** Hepatitis B
- 30** Candidiasis
- 32** Gonorrea
- 34** Sifilis
- 36** Clamidas
- 38** Herpes Genital
- 40** Ladillas
- 42** Sarna
- 48** Preservativo masculino
- 52** Preservativo femenino



- 9 СПИД
- 25 Кондиломы
- 27 Трихомонады
- 29 Гепатит В
- 31 Кандидамикоз
- 33 Гонорея
- 35 Сифилис
- 37 Хламиды
- 39 Герпес Генитальный
- 41 Площицы
- 43 Чесотка
- 49 Мужской Презерватив
- 53 Женский Презерватив



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.

КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ СПИДОМ И ДРУГИМИ ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ПЕРЕДАВАЕМЫМИ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ

Инфекционные заболевания, передающиеся половым путём (ИЗППП), составляют группу инфекционных заболеваний, разные между собой, но имеющие одно общее – передаются преимущественно при половых контактах.

Далее мы дадим описание каждой из них с целью предоставить информацию о том:



Как происходит заражение

Как узнать, заражены ли Вы, и что делать в таком случае



Как можно избежать заражения

Начнем со СПИДа, который в настоящее время является одной из тяжелейших болезней, передаваемых при половых контактах, как по количеству зараженных, так и по последствиям для здоровья.

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.

Эта болезнь провоцируется **Вирусом Иммунodefицита Человека (ВИЧ)**, который также называется **Вирусом СПИДа**, ослабляющим и нарушающим защитную систему нашего организма, которая не способна уже защитить нас от различных инфекций.



Заражение происходит при:

>> Половых контактах без защиты:

Заражение случается когда вирус СПИДа, который находится в **сперме, в предсперменной жидкости, во влагалищной смазке или в крови** инфицированного человека, заражает кровь здорового человека через маленькие травмы на слизистой оболочке влагалища, пениса, анального отверстия или рта.

Это происходит **во время половых контактов** с проникновением **без презерватива**, как гомосексуальных, так и гетеросексуальных.

По этим причинам, мы должны иметь в виду следующее:

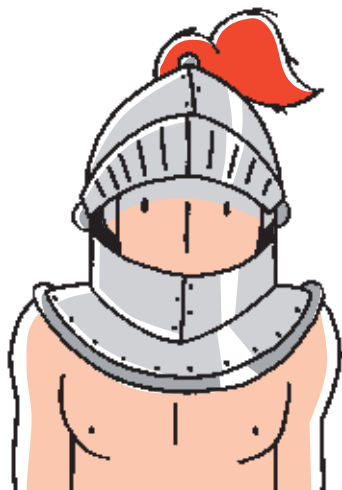
1. Половые контакты, влагалищные или анальные, с проникновением и без защиты – весьма рискованны.
2. Хотя риск более низкий, контакты рот – половой орган могут привести к возможному заражению, особенно если проглотить сперму.
3. Чем больше случаев незащищённого секса, тем больше возможности, чтобы человек заразился. Надо иметь в виду, что достаточно одного незащищённого полового контакта, чтобы заразиться вирусом СПИДа.
4. Риск увеличивается если контакты происходят во время менструации (или есть кровотокающая зона, как рана) или когда человек заражен другими инфекционными болезнями, передаваемыми через половые контакты, такие как гонорея, сифилис и т.п.
5. Поцелуй не представляет риска заражения ВИЧ/СПИДом, т.к. слюна, при нормальных условиях, незаразна. Только если в ней будет большое количество крови, поцелуй может оказаться опасным.

>> **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 afeitar, 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**.

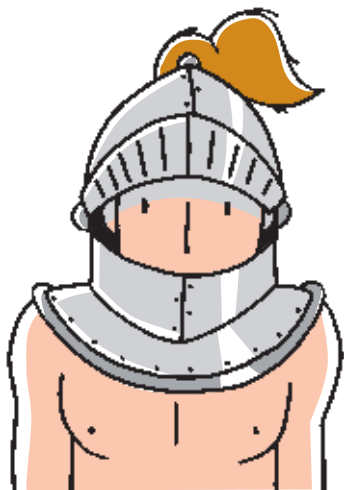


>> Контакте с зараженной кровью

Заражение происходит когда используются **предметы зараженные кровью**, в которой находится вирус. Самый большой риск при совместном использовании шприцов и игл. Менее рискованно совместное пользование лезвием для бритья, зубными щётками, иглами для татуировок и т.д.

>> Заражении сына от больной матери

Заражение может произойти **во время беременности, родов или кормления грудью**.





Cómo se puede evitar el contagio

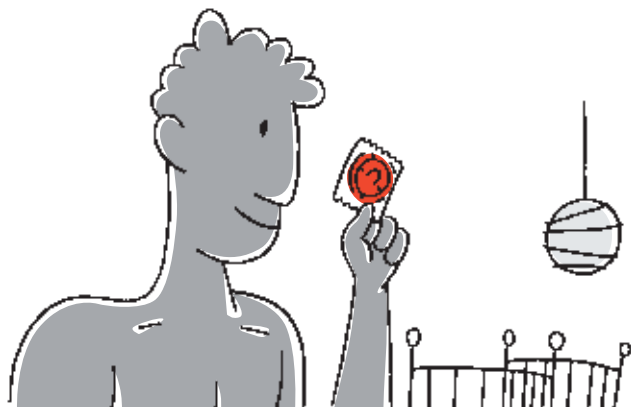
>> Relaciones sexuales:

- 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.





Как можно избежать заражения

>> При половых контактах:

- Практикуя безопасный секс при правильном использовании **презерватива или кондома, как мужского так и женского**. Этот способ очень эффективен, чтобы предотвратить инфекцию при половых контактах с человеком-носителем ВИЧ или с человеком, о котором мы не знаем, заражен ли он. *Также важно учитывать то, что этот способ защищает от нежелательной беременности.*

В настоящее время внедряется также использование женского кондома, который сделан из полиуретана и оказывается более крепким и надёжным чем мужской, провоцирует меньше аллергических реакций и позволяет большую чувствительность. Кроме того, его можно вводить за восемь часов до начала полового контакта и он накрывает внешние и внутренние гениталии женщины.

В конце этой информации есть описание о правильном использовании этих презервативов. Женский может показаться вначале более сложным, но с некоторой практикой его использование не представляет никакого труда.

- **Поддерживая стабильную связь** (длительную) с одним единственным человеком, **не зараженным** вирусом. Это эффективно тогда, когда оба партнёра не заражены, не имеют сексуальных отношений с третьими лицами и не используют совместно с ними шприцы.





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, pearing...**, **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.





Как можно избежать заражения

>> При контакте с зараженной кровью:

Лица, которые по каким либо причинам, продолжают потреблять наркотики, вводимые инъекцией, должны использовать всегда **новые шприцы, иглы и другие принадлежности**, а после использования выкинуть их. **Никогда не использовать их совместно**, так как одного раза может оказаться достаточно, чтобы заразиться болезнью.

Другие предметы, которые могут быть в контакте с кровью, такие как **зубные щетки, станки для бритья, иглы для татуировок, пирсинг...**, **нельзя использовать совместно**. Несмотря на то, что риск заражения таким путём не так велик, это меры элементарной гигиены, которые все должны соблюдать. Фактически в настоящее время наблюдается значительное увеличение новых заражений гепатитом С и СПИДом из-за совместного использования указанных предметов.





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.





Как можно избежать заражения

>> Заражение сына/дочери от больной матери:

- Когда зараженная женщина забеременеет, **необходимо с первого момента обратиться к врачу** и следовать всем его рекомендациям. Таким образом, уменьшится возможность заражения ребенка.

- Также **противопоказано, чтобы зараженная мать кормила грудью** ребенка, так как если она не заразила ребенка во время беременности, то может заразить его во время грудного кормления.





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.





Как можно узнать заражен ли человек?

Это просто, ибо присутствие вируса в нашем организме обнаруживается путём анализа крови. Анализ определяет наличие **антител против ВИЧ** или их отсутствие. Анализ не определяет, болен ли человек СПИДом, а лишь определяет, был ли он в контакте с вирусом, который его провоцирует.

Эти антитела развиваются приблизительно через 3 месяца, поэтому если сделать анализ вскоре после заражения, то вероятно результат будет отрицательным. Несмотря на результат, человек может быть заражен и, соответственно, **передать вирус** одному или нескольким людям.

Таким образом, важно запомнить: **чтобы узнать заражен ли человек или нет, анализ должен быть произведен спустя 3 месяца после рискованной практики.**

>> Почему необходимо делать анализ?

Если мы – носители вируса СПИДа, то можем передать болезнь другим. Знание состояния нашей болезни, позволит нам принять меры предосторожности и **вести себя ответственно** относительно людей, с которыми общаемся.

На сегодняшний день сделаны большие шаги в познании этой болезни и **существуют очень эффективные курсы лечения**, чтобы противостоять ей. В настоящее время СПИД перестал быть смертельной болезнью, а превратился в хроническую болезнь. Но для того, чтобы получить максимальный результат от лечения, **надо начинать его как можно раньше**, поэтому необходимо скорее узнать заражены ли мы.



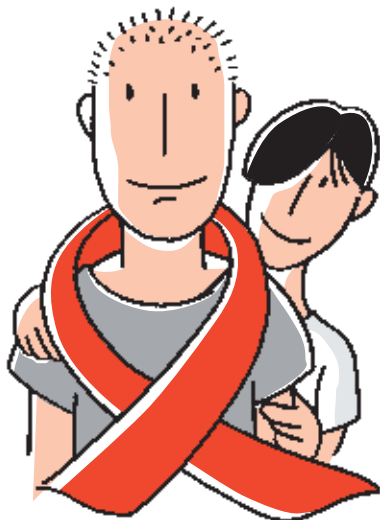
SIDA

>> 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.



>> Также следует знать, что:

СПИД никогда не передается от совместного использования стаканов, столовых приборов, умывальников или телефонов. Также не передается животными, укусами насекомых, от чихания, в бассейнах и т.д.

При положительном результате анализа на СПИД, надо отдать себя в руки санитарных работников и следовать всем их указаниям. Чем раньше начнется медицинский контроль, тем больше уверенности в том, что инфекция будет под контролем.

При встрече с **ВИЧ зараженным человеком**, прежде всего следует иметь в виду, что, **это – человек**, которому нужно вести нормальную жизнь, и его положение не должно вызывать других проблем, кроме чисто санитарных. Как общество в целом, так и каждый из нас **должны оказать ему содействие и солидарность.**



Otras infecciones de transmisión sexual



**ДРУГИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ
ПОЛОВЫМ ПУТЁМ**



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 no se encuentran en la zona que queda protegida por el preservativo, por lo que no se aconseja mantener relaciones hasta que las lesiones estén eliminadas.



КОНДИЛОМЫ (ПОЛОВЫЕ БОРОДАВКИ)



Как передаются:

В большинстве случаев от полового контакта (генитального, анального или орального) или от простого контакта с кожей.



Как узнать, заражены ли Вы:

Женщина и мужчина

Появление белых и розовых бородавок в виде цветной капусты на гениталиях и в заднем проходе, а также на языке. Как правило, заражение не вызывает неудобства.

Надо иметь ввиду, что у заражённой женщины, половые кондиломы могут привести к раку (карциноме) шейки матки.



Как можно избежать заражения на гениталиях и во рту:

- Рекомендуется мыть гениталии до и после каждого полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.
- Использовать презерватив при всех половых контактах. Эта мера предосторожности не гарантирует безопасности, когда заражённая зона не защищена презервативом. По этой причине, не рекомендуется иметь половые контакты до того, как заражение полностью не излечено.



TRICOMONAS



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.



ТРИХОМОНАДЫ



Как передаются:

Преимущественно через половые контакты.



Как узнать, заражены ли Вы:

У женщин

Влагалищные желтые выделения и с гноем. Зуд на гениталиях и боль при проникновении и мочеиспускании.

У мужчин

В большинстве случаев (90%) нет симптомов. Иногда наблюдается ощущение жжения при мочеиспускании и выделения из мочевого отверстия.



Как можно избежать заражения:

- Рекомендуется мыть гениталии до и после каждого полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.
- Использовать презерватив при всех половых контактах и во время всей сексуальной игры.
- Профилактическое лечение партнёра, даже если у него нет симптомов.



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 un mes (a veces más de tres 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 previene:

- 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.



ГЕПАТИТ В



Как передается болезнь:

От полового контакта или контакта с кровью, а также от матери к ребенку во время родов.



Как узнать, заражены ли Вы:

Женщина и мужчина

После 1 месяца (бывает больше трех месяцев) могут появляться симптомы подобно гриппозным: усталость, потеря аппетита и невысокая температура. Можно также наблюдать, что кожа приобретает желтоватый оттенок, моча темнеет, а кал становится белым. В 40% случаев нет явных симптомов, но зараженный человек может передать болезнь, когда превратился в носителя вируса.



Как можно избежать заражения:

- Использовать презерватив при всех половых контактах.
- Рекомендуется мыть гениталии до и после каждого полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.
- Общая и личная гигиена.
- Не использовать совместно предметы личной гигиены.



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 previene:

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



КАНДИДАМИКОЗ (ГРИБКОВАЯ БОЛЕЗНЬ)



Как передается болезнь:

От половых контактов, хотя не всегда передается от сексуальной практики.

У здоровых женщин встречается в 50% случаев во рту и в заднем проходе, а до 25% во влагалище. Появляется чаще у беременных женщин, у женщин, употребляющих оральные противозачаточные средства, при курсах лечения антибиотиками и кортикостероидами и у женщин диабетиков и при долговременных стрессовых ситуациях.



Как узнать, заражены ли Вы:

У женщин

Зуд, покраснение и ощущение жжения в гениталиях. Боль при проникновении во влагалище. Густое влагалищное выделение бело-желтоватого цвета.

У мужчин

Зуд, ощущение жжения, боль и покраснение гениталий. Иногда беловатые пятна под головкой полового члена. Ощущение и боль при мочеиспускании.



Как предупредить болезнь:

- Использовать презерватив при всех половых контактах и во время всей сексуальной игры.
- Профилактическое лечение партнёра, даже если у него нет симптомов.
- Рекомендуется мыть гениталии до и после каждого полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.



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 urina.

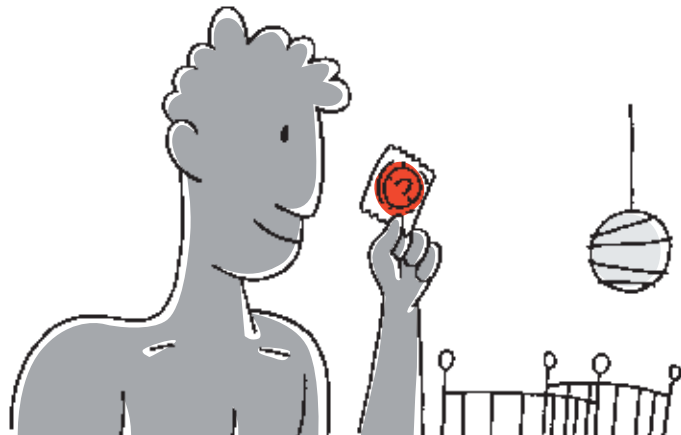
Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad.

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.



ГОНОРЕЯ



Как передается болезнь:

Через половые контакты (включая рот – половой орган и задний проход – половой орган), а также от матери ребенку во время родов. Не передается от совместного использования полотенец, ни в туалетах общего пользования.



Как определить наличие болезни:

У женщин

Как правило, заражение не вызывает неудобства, по причине чего возрастают возможности заразить партнёра. Иногда появляется влагалищное выделение зелёно-желтоватого цвета. Частое желание мочиться, но в малом количестве и ощущение жжения при мочеиспускании.

У мужчин

Появление гноя в мочевом отверстии. Частое желание мочиться, но в малом количестве. Ощущение жжения при мочеиспускании.



Как можно избежать заражения:

- Использовать презерватив при всех половых контактах и во время всей сексуальной игры.
- Профилактическое лечение партнёра, даже если у него нет симптомов.
- Рекомендуется мыть гениталии до и после каждого полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.



SÍFILIS



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 la 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 previene:

- 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.

СИФИЛИС



Как передается болезнь:

Путём половых контактов: генитальных, анальных или оральных, а также во время беременности.



Как узнать заражены ли Вы:

Женщина и мужчина

1^а фаза: Обычно спустя 2–4 недели появляется безболезненная красная и твёрдая язва, так называемая Шанкр на зоне контакта: гениталии, рот или задний проход. Также появляется болезненная опухоль в паху в результате воспаления ганглия. Исчезает через 2–3 недели, но это не значит, что болезнь прошла.

2^а фаза: Через 6-8 недель, если инфекция проходила без лечения, могут появляться лихорадка и красные пятна на коже, особенно на ладонях и ступнях. Между 3-12 неделями – появляются бородавки, лихорадка, боль в суставах и болезненные опухания воспаленных ганглий в паху. В отдельных случаях, могут возникать изменения волос и ногтей.

3^а фаза: После 3-6 лет, разрушительные травмы мозга, аорты и периферических нервов (данная фаза фактически исчезла в нашей стране).



Как предотвратить:

- Личная гигиена.

- Использовать презерватив при всех половых контактах и во время всей сексуальной игры.
- Профилактическое лечение партнёра, даже если у него нет симптомов.
- Рекомендуется мыть гениталии до и после полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.

CLAMIDIAS



Cómo se contagia:

Contacto sexual genital.



Cómo saber si se tiene la infección:

Entre la primera y quinta semana 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 suelen 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.

ХЛАМИДЫ



Как передаются:

Половой генитальный контакт.



Как узнать, заражены ли Вы:

Между 1^{ой} и 3^{ей} неделями после заражения, могут появляться:

У женщин

В отдельных случаях, увеличение влагалищных выделений, раздражение при мочеиспускании и боль во влагалище. Иногда боль в паху. Эту инфекцию труднее обнаружить у женщин, так как отсутствуют симптомы.

У мужчин

Скудная секреция в пенисе. Иногда частое желание мочиться, но в малом количестве. Легкое раздражение при мочеиспускании.



Как можно избежать заражения:

- Рекомендуется мыть гениталии до и после полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.
- Использовать презерватив при всех половых контактах и во время всей сексуальной игры.
- Профилактическое лечение партнёра, даже если у него нет симптомов.

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 periodo 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.



ГЕРПЕС ГЕНИТАЛЬНЫЙ



Как передается болезнь:

Через половые контакты, в том числе анальные и оральные. Также через прикосновение с кожей или со слюной.



Как узнать заражены ли Вы:

Женщины и мужчины

Спустя 1–3 недели после заражения, может появляться боль, воспаление и зуд в заражённой зоне, и маленькие пузырьки, сгруппированные на красном фоне на гениталиях и вокруг них, а также во рту и глотке (если практиковали оральный и анальный секс). Ощущение жжения при мочеиспускании.

В отдельных случаях, появление болезненного опухания воспалённых паховых ганглий.

Если затронут задний проход – выделение гноя из него.

Надо иметь в виду, что у заражённой женщины, генитальный герпес может привести к раку (карциноме) шейки матки.



Как можно избежать заражения:

- Используя презерватив во всех половых контактах. Эта мера не гарантирует полную безопасность, если раздражение вне зоны, защищенной презервативом.
- Мыть гениталии до и после каждого полового контакта, но эта мера предосторожности недостаточна для предотвращения инфекции.
- Не иметь половых контактов до тех пор, пока не излечены травмы, включая вне гениталий.



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 previene:

- 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.



ПЛОЩИЦЫ



Как передаются:

В основном от прямого контакта с волосистой частью паха. Также от контакта с одеждой, использованной человеком в течении 24-48 часов после заражения.



Как узнать заражены ли Вы:

Женщина и мужчина

Спустя 20-30 дней, интенсивный зуд в волосистой зоне паха, особенно ночью, и раздражение на коже в результате чесания. Можно наблюдать гнид (яйца) и паразитов на волосах паха и на других местах тела там, где волосы (случается не так часто).



Как избежать заражения:

- Личная гигиена.

- Не надевать одежды зараженных людей.

- Стирать одежду при температуре выше 50° C, а такие изделия, которые невозможно стирать, положить в закрытый целлофановый пакет сроком на 15 дней.



SARNA



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 previene:

- 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.



ЧЕСОТКА



Как передаётся:

В основном от прямого контакта, как полового, так и не полового. Также от контакта с одеждой и с другими заражёнными предметами.



Как узнать заражены ли Вы:

Женщина и мужчина

Спустя 4-6 недель после заражения, появляется интенсивный зуд. Особенно ночью. Наблюдается раздражение на коже и в гениталиях в результате чесания.

Также наблюдаются раздражения между пальцами, в запястьях, подмышечных ямках, на груди, ягодицах и т.д.



Как избежать заражения:

- Личная гигиена.

- Не надевать одежды зараженных людей.

- Стирать одежду при температуре выше 50° С, а такие изделия, которые невозможно стирать, то положить в закрытый целлофановый пакет сроком на 15 дней.



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.

Что надо делать при подозрении в заражении одной из этих инфекций?

- В первую очередь – **обратиться к врачу**, не уменьшать значения и важности случившегося и не заниматься самолечением по совету друзей.
- **Предупредить человека** или лиц, с которыми вы имели половые контакты как только вам определили диагноз.
- **Воздержаться** от половых контактов до тех пор, пока не вылечитесь по указанию врача.

Важно знать то, что:

- Почти все заболевания, передаваемые половым путём, **легко вылечиваются**, когда диагноз ставится вовремя.
- Лечение должен проходить не только тот, кто инфицирован в данный момент, **а также человек или лица**, с которыми у него были половые контакты, даже если у них отсутствуют симптомы инфекции.
- **Один единственный половой контакт** с зараженным человеком, может оказаться достаточным, чтобы произошло заражение.
- После лечения болезни должны **приниматься меры предосторожности** при половых контактах, дабы избежать новых заражений. Инфекции, передаваемые половым путём, не вырабатывают иммунитет, за исключением Гепатита В, от которого имеется эффективная и надежная прививка.

En general...

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.



В ОБЩЕМ...

Рекомендуется....

- Периодический **медицинский осмотр** лицам с очень активной сексуальной жизнью, даже если у них нет никаких симптомов.
- **Быть информированным** о возможных симптомах этих болезней, чтобы при первом подозрении о заражении одной из них, обратиться немедленно к врачу.



Uso correcto del preservativo masculino. 1

- 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).

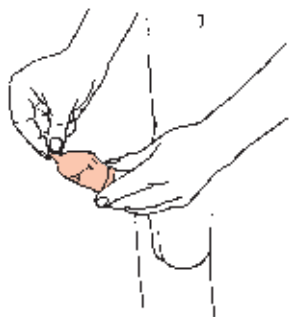


Правильное использование мужского презерватива: 1

- Всегда приобретать, утвержденные санитарными властями презервативы с маркировкой CE (Европейское Сообщество).
- Проверить срок годности. Старый презерватив не должен быть использован потому, что может очень легко порваться.
- Презервативы должны храниться в прохладном и сухом месте, далеко от прямых солнечных лучей. В тепле кондом очень быстро теряет прочность, поэтому нельзя его хранить в таких местах, как в бардачок автомобиля.
- Если использовать смазочные кремы, то они должны быть силиконовые или из глицерина.
- Надо наложить на пенис, зажимая на кончик презерватива, чтобы избежать пузырьков воздуха и образовать запас для спермы (большинство презервативов уже имеют такой запас).



Uso correcto del preservativo masculino. 2



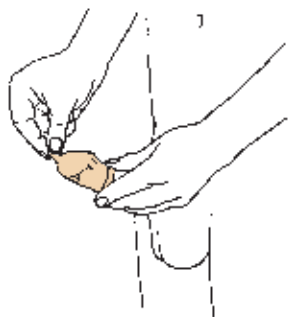
- Es importante que el anillo donde va enrollado el condón quede hacia el exterior del mismo. Así será mucho más fácil desenrollarlo hacia abajo y cubrir el pene.

- 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.

Правильное использование мужского презерватива: 2



- Важно, чтобы кольцо, вокруг которого свёртывается презерватив, осталось в его внешней стороне. Так будет легче его распрямлять на пенисе, чтобы покрыть его.

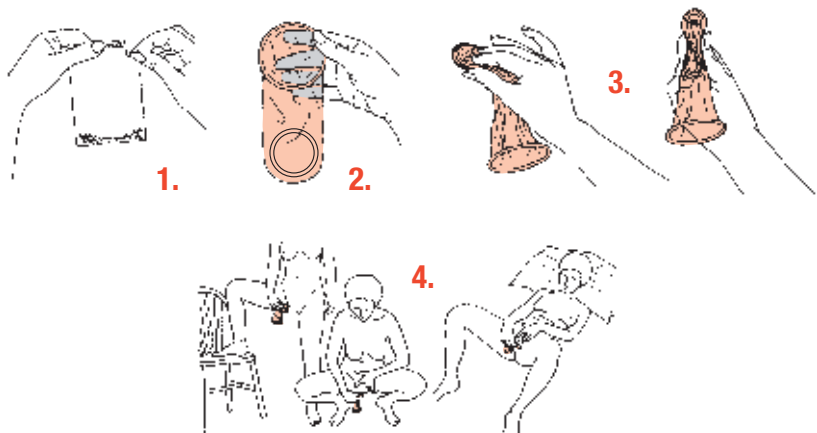
- Надо его использовать от начала и до конца контакта. По окончании вытащить пенис, придерживая презерватив за края, пока эрекция не кончилась. Таким образом, сперма не выльется.



- После использования он должен быть выброшен в мусорный контейнер.
- Надо менять презерватив при каждом половом контакте, даже если не будет проникновения.

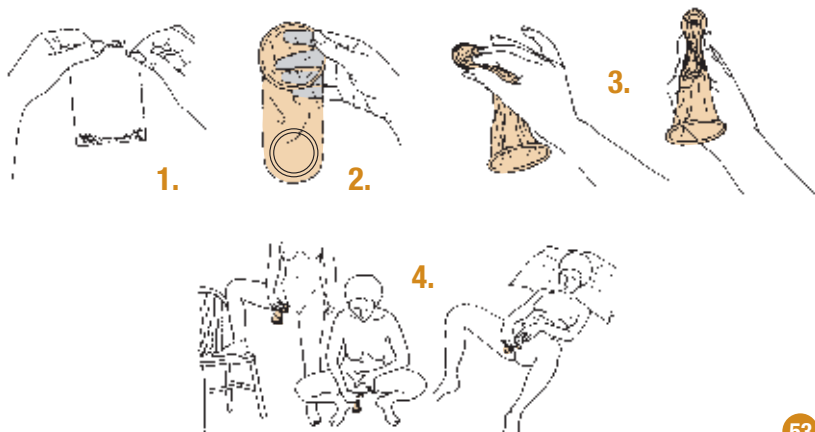
Uso correcto del preservativo femenino. 1

- 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 ocho 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).



Правильное использование женского презерватива: 1

- Всегда покупать презервативы, утвержденные санитарными властями и с маркировкой ЕС.
- Использовать новый презерватив при каждом половом контакте.
- Его можно наложить за восемь часов до начала полового контакта. Открывать упаковку с осторожностью, чтобы не повредить презерватив. (1)
- Кольцо закрытой части презерватива служит как направляющая часть, чтобы ввести его во влагалище, в то время как другой конец кончается большим кольцом, которое остается вне влагалища, накрывая внешние гениталии. (2)
- Этот презерватив производится со смазкой, но если хотите смазать больше, надо использовать водяную или масляную смазку и ввести ее во внутрь.
- Держать презерватив со внешним кольцом, висящим вниз. Держать кольцо закрытой части большим и указательным пальцами и прижать немного, чтобы он приобрел продолговатую форму. (3)
- Выбрать удобную позицию для наложения презерватива. Можно стоя с одной ногой на стуле; сидя, с раздвинутыми коленями; наклоненная или лежа. Ввести внутреннее кольцо во влагалище. (4)



Uso correcto del preservativo femenino. 2

- 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 eyaculación. 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.

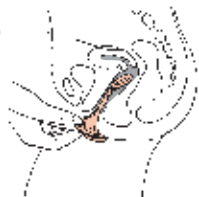
5.



6.



7.



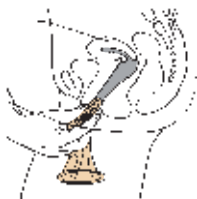
8.



Правильное использование женского презерватива: 2

- Толкнуть внутреннее кольцо (всовывая указательный палец в кондом) как можно глубже, чтобы он оказался на дне. (5 и 6)
- Внешне кольцо презерватива должно накрывать внешние гениталии женщины.
- Направлять пенис рукой в центр презерватива, чтобы он не вошел между стенкой влагалища и внешней поверхностью презерватива.
- Не требуется вытаскивать женский презерватив сразу после эякуляции. После окончания контакта, когда убран пенис, снять презерватив, зажимая внешнее кольцо, закручивая его, чтобы удержать сперму внутри презерватива. Вытащить без резкости. (7)
- Выбросить в мусор. (8)
- Проверить срок годности. Нежелательно использовать просроченные презервативы, так как он может легко порваться.
- Презервативы надо сохранять в сухом и прохладном месте, далеко от прямых солнечных лучей. При высокой температуре презерватив теряет прочность очень быстро, поэтому не рекомендуется хранить их в бардачке автомобиля.

5.



6.



7.



8.



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

В следующих службах можно получить информацию и сделать анализ ВИЧ/СПИД.

Чтобы сделать анализ анонимно и бесплатно, можете звонить по следующим телефонам:

900 706 706

бесплатная линия информации о СПИДе, если звоните из любой точки Автономной Области Мурсии и со стационарного телефона.

968 235 141

если звоните из места за пределами Автономной Области Мурсии или с мобильного телефона.

Также можно обратиться в:

Службу Предотвращения и Санитарного Воспитания о ВИЧ.
Совет по Здоровоохранению.

Ронда де Леванте, 11. МУРСИЯ.

Часы приёма: понедельник – пятница
с 9 ч. по 14 ч.

Службу Профилактики, Диагностики и Лечения Болезней, Передаваемых Половым Путём и ВИЧ.

Совет по Здоровоохранению.

Плаза де Сан Агустин, 3. КАРТАХЕНА.

с предварительной записью по телефонам:
968 326 675 (прямой)
968 326 666 (справочная)