



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

**Как да се предпазим от СПИН
и други заболявания
предавани по полов път**

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-1.411-2008

Този справочник за предпазване от
СПИН и други заболявания
предавани по полов път
е преведен
на четирите най-използвани езика
от имигрантите, живущи в нашата област

С това нашата цел е да информираме
всички жители в Автономна област
Мурсия относно предпазването от
болести и инфекции, които
лесно можем да предотвратим, но в някои
случаи е невъзможно да излекуваме



Издава:

Министерство на Здравеопазването
Генерална дирекция по Здравеопазване на населението
Отдел Просвета и здравно обучение

Текст:

Josefa Ballester
Josefa Duran
Jordi Balaguer

Дизайн и илюстрации:
arterisco

Печат:

A.G. Novograf

ISBN:

MU-1.411-2008

- 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 СПИН
- 25 Кондилома
- 27 Трихомонас
- 29 Хепатит В
- 31 Кандидиаза
- 33 Гонорея
- 35 Сифилис
- 37 Хламидии
- 39 Генитален херпес
- 41 Срамни въшки
- 43 Краста
- 49 Мъжки презерватив
- 53 Женски 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 да се предпазим от СПИН и други заболявания предавани по полов път?

Заболяванията предавани по полов път (ЗПП) са група инфекциозни заболявания, които се различават помежду си, но имат нещо общо – предават се основно по полов път.

На следващите страници ще изложим всяко едно от тях, с цел да предложим информацията относно:



Как се предават?

Как да разберем дали сме се заразили и какво да направим в този случай?



Как можем да предотвратим заразата?

Ще започнем със СПИН, защото към днешна дата това е едно от най-тежките заболявания предавани по полов път, не само поради броя заболявания, но и поради последиците, които има за здравето.

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.

Това заболяване е причинено от Вируса на Имунната Недостатъчност (ВИН), също наречен Вирус на СПИН, който атакува защитната система на нашия организъм и води до затруднетото му функциониране и невъзможност да се защити от заболяванията.



Как се предава?

>> Полови отношения без защитни мерки

Заразяването протича когато вирусът на СПИН, който се намира в спермата, в овлажняващите вещества отделени от жлезите на Купър, във влагалищния секрет или в кръвта на заразен човек преминава в кръвта на здрав човек през малки ранички в лигавицата на влагалището, пениса, ануса или устата.

Това се получава при секс с интромисия, без презерватив, както при хомосексуални, така и при хетеросексуални отношения.

Затова трябва да имаме предвид, че:

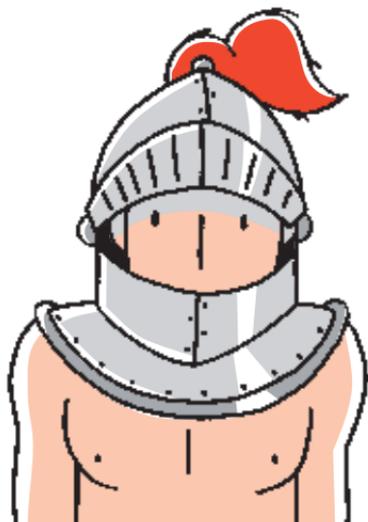
1. Половите отношения с вагинална или анална интромисия без предпазни мерки са рискови.
2. Въпреки, че рискът е по-малък, оралният секс също може да доведе до инфекция, преди всичко при поглъщане на спермата.
3. Колкото повече полови отношения се поддържат без предпазни мерки, толкова по-голяма е вероятността от заразяване. Трябва да се има предвид, че и само един единствен сексуален акт без предпазни мерки може да доведе до заразяване със СПИН.
4. Рискът е по-голям ако сексуалният акт е по време на менструацията (има кървяща зона, като рана) или ако съществува някаква венерическа болест като гонорея, сифилис и т.н.
5. Чрез целувката не съществува риск да се предаде вирусът на СПИН, защото при нормални условия слюнката не предава заразата. Трябва да има голямо количество кръв смесена със слюнката, за да се появи риск от зараза.

>> **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**.

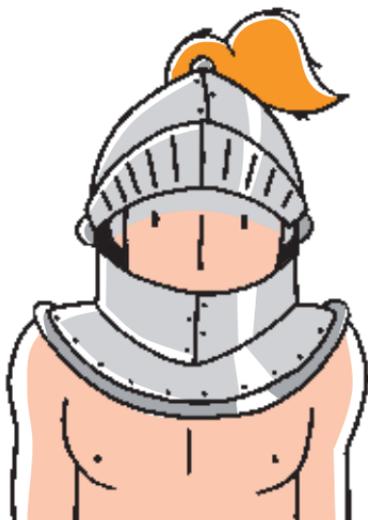


>> При контакт със заразена кръв:

Получава се заразяване при употреба на предмети, замърсени с кръв, съдържаща вируса, като рискът е по-голям при използване на чужди спринцовки и игли и по-малък в случаите на ножчета за бръснене, четки за зъби, игли за татуировки и т.н.

>> Предаване на вируса от заражена майка на детето ѝ.

Заразяването може да се получи по време на бремеността, раждането или при кърменето.





Cómo se puede evitar el contagio

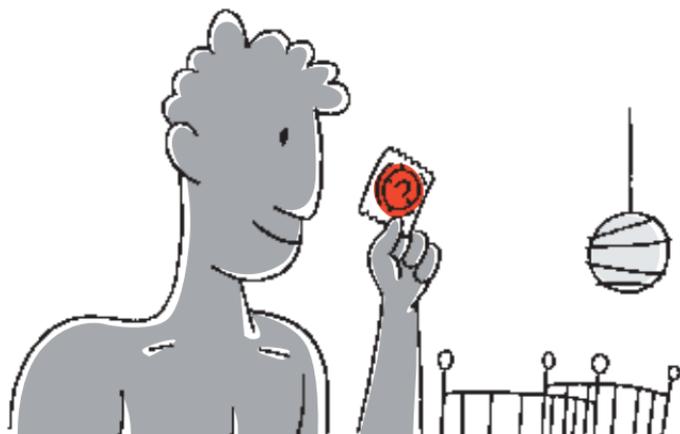
>> Relaciones sexuales:

- 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 може да се предотврати заразяването

>> Полови отношения:

-При сигурен секс чрез правилно използване на мъжки или женски презерватив. Този начин е много ефективен за предпазване от заразяване когато се поддържат полови отношения с партньор, носител на вируса на СПИН или с партньор, за когото не знаем дали е заразен или не. Също така е важно да се има предвид, че тази мярка предпазва от нежелателна бременност.

В последно време се въвежда използването на женски презерватив, който е по-устойчив от мъжкия, защото е направен от полиуретан, предизвиква по-малко алергични реакции и придава по-голяма чувствителност. Освен това, може да се сложи до осем часа преди сексуалния контакт и покрива външните и вътрешните полови органи на жената.

На края на тези страници можете да намерите информация за правилното използване на двата вида презервативи. В началото женският презерватив може да изглежда по-сложен, но с практиката ползването му не представлява никаква трудност.

-При поддържане на стабилни (постоянни) полови отношения само с един партньор, който не е носител на вируса. И при условие, че нито един от партньорите не е заразен, няма полови отношения с трети лица и не ползва едни и същи спринцовки.





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 може да се предотврати заразяването

>> При контакт със заразена кръв:

Лицата, които по една или друга причина продължават да си слагат венозно наркотици трябва винаги да използват нови спринцовки, игли и други инструменти и да ги унищожават след употреба. Никога не трябва да се употребяват използвани спринцовки и игли, тъй като само от един единствен път може да се получи заразяване.

Не трябва да се ползват и други предмети, които могат да влязат в контакт с кръв, като например четки за зъби, машинки за бръснене, игли за татуировки, пирсинг и други. Въпреки, че рискът от зараза по този начин е по-малък, това са хигиенни мерки, които трябва да спазва всеки човек. Факт е, че към днешна дата се забелязва значително увеличение на заразите с Хепатит В и СПИН, причинени от ползването на тези материали.





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 може да се предотврати заразяването

>> Предаване от заражена майка на детето ѝ:

- Когато една заразена жена забременее е много важно да се обърне към специализиран лекар още от първия момент и да следва всичките му препоръки. По този начин ще се намали вероятността да се зарази детето.

- Така също след раждането не се препоръчва майката да кърми детето, тъй като ако не е предала вируса по време на бременността, може да го предаде по време на кърменето.





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.

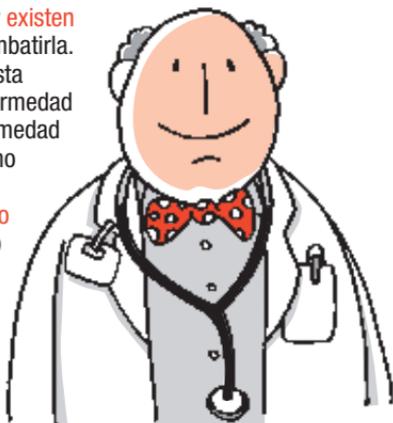
Estos anticuerpos tardan alrededor de 3 meses en desarrollarse, lo que quiere decir que un análisis realizado poco después de que haya tenido lugar la infección tendrá probablemente un resultado negativo. A pesar de ello, la persona podría estar infectada y, por lo tanto, **transmitir el virus** a otra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

Това е лесно, присъствието на вируса в тялото може да се определи с кръвна проба. Тя показва дали съществуват антитела срещу ХИВ. Кръвната проба не показва дали човек е болен или не от СПИН, а дали е бил изложен на контакт с вируса, който води до СПИН.

Тези антитела ще се развият след около 3 месеца, което означава, че изследване направено малко след като човек е бил изложен на инфекцията, вероятно ще даде отрицателен резултат. Въпреки това човекът може да е заразен и следователно да предаде вируса на друг човек или на други хора.

Затова е важно да помним, че изследването, което определя дали човек е заразен или не, трябва да се направи три месеца след рисковата ситуация.

>> .Какви са предимствата от осъществяването на изследването?

Ако сме носители на вируса на СПИН, можем да предадем инфекцията на други лица. Познаването на нашето здравословно състояние спрямо инфекцията ще ни позволи да вземем предпазни мерки и да бъдем отговорни по отношение на хората, с които поддържаме връзки.

Днес има голям напредък в познанията за болестта и съществуват много ефикасни лечения за борбата с нея. Дотолкова е така, че днес това заболяване вече не е смъртоносна болест и може да се приеме за хроническа болест. Но за да се получи максимална полза от лечението, е желателно да се започне възможно най-бързо. По тази причина е необходимо да разберем възможно най-рано дали сме се заразили.



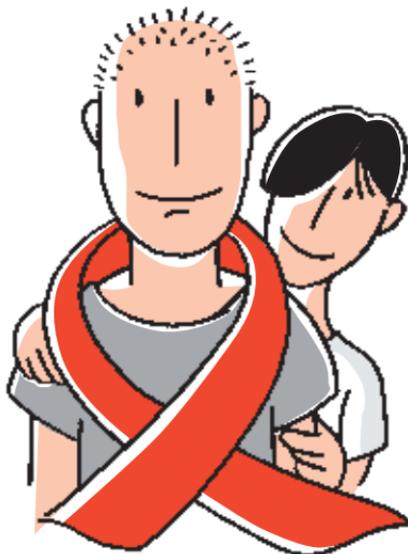
SIDA

>> 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.



СПИН

>> Други неща, които трябва да знаем

СПИН не се предава в никакъв случай при ползване на едни и същи чаши, прибори, мивки или телефони. Също така не се предава от животни, ухапвания от насекоми, при кихане, в обществени басейни и т.н.

При положителен резултат от изследването за СПИН, трябва да се обърнем към лекар и да следваме всички негови напътствия. Колкото по-рано се започне лекарски контрол, толкова е по-сигурно, че ще се постигне овладяване на заболяването.

Когато разберем, че някой е заразен, трябва да имаме предвид преди всичко, че е човек, който има нужда да води нормален начин на живот, и че ситуацията, в която се намира не трябва да му създава повече проблеми от чисто санитарните. Като личности и като общество трябва да предложим солидарност и съдействие.



Otras infecciones de transmisión sexual



Други заболявания,
предавани по полов път



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.



КОНДИЛОМИ (Генитални брадавици)



Как се предават:

В по-голямата част от случаите при полов контакт (генитален, анален или орален), а също така при контакт с кожата.



Как да разберем дали сме заразени?

При жените и мъжете:

Поява на бели или розови брадавици във формата на карфиол по половите органи и ануса, също така по езика. Обикновено не дразнят. Трябва да се има предвид, че жена с кондилкоми по половите органи може да развие карцином на шийката на матката.



Как може да се предотврати заразата по половите органи и в устата:

- Препоръчва се спазването на хигиена на половите органи преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.
- Като се използва презерватив при всички полови отношения. Тази мярка не е достатъчна, ако нараняването остава на място, незащитено от презерватива, по тази причина се препоръчва да не се поддържат полови отношения до излекуването на нараняванията.



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.



ТРИХОМОНАС



Как се предава:
Основно при полови отношения.



Как да разберем дали сме заразени:

При жената
Влагалищен секрет със зеленикаво - жълтав цвят и лош мирис. Сърбеж по половите органи и дразнене при половия акт и при уриниране.

При мъжа
В по-голямата част от случаите (90%) няма оплаквания. В някои от случаите се наблюдава щипене и секрет от пикочния канал



Как може да се предотврати заразата:

- Препоръчва се спазването на хигиенни мерки преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.
- Използване на презерватив при всеки полов акт и през цялото време на половата игра.
- Лечение на партньора, дори и да не показва никакъв симптом.



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.



ХЕПАТИТ В



Как се предава:

При сексуален или кръвен контакт и от майка на дете по време на раждането.



Как да разберем дали сме заразени:

При жените и мъжете

След месец (понякога след повече от три месеца) е възможно да се появят оплаквания подобни на грип, с умора, загуба на апетит и малко температура. Също така може да се забележи, че кожата малко пожълтява, урината потъмнява, а изпражненията побеляват. В около 40 % от случаите не се наблюдават оплаквания, но заразеният може да предаде заболяването като се превръща в носител на вируса.



Как може да се предотврати заразата:

- Използване на презерватив при всеки полов акт и през цялото време на половата игра.
- Препоръчва се спазването на хигиенни мерки преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.
- Обща хигиена и лична хигиена.
- Да не се използват чужди вещи за лична хигиена.



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.



КАНДИДИАЗА (Гъбички)



Как се предава:

При половите отношения, въпреки че не винаги се предава при секс.

В действителност при здравите жени около 50% от случаите се появяват в устата, ануса и до 25% във влагалището. Появяват се повече при бременните, при жени, които използват орални противозачатъчни, при лечение с антибиотици и кортикоиди, при диабетички и при ситуации на продължителен стрес.



Как да разберем дали сме заразени:

При жената:

Сърбеж, зачервяване, и усещане за изгаряне по половите органи. Болка при вагинален секс. Гъст влагалищен секрет с бяло – жълтеникав цвят.

При мъжа:

Сърбеж, щипене, болка и зачервяване на половите органи. Понякога белезникави или червени точки на главичката на penisа.

Силен сърбеж и болка при уриниране.



Как може да се предотврати заразата:

- Използване на презерватив при всеки полов акт и през цялото време на половата игра.
- Лечение на партньора, дори и да не показва никакъв симптом.
- Препоръчва се спазването на хигиенни мерки преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.



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.

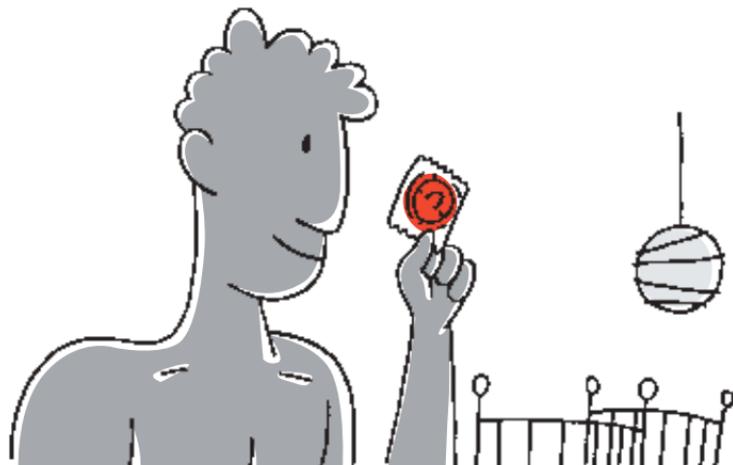
Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad.

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 се предава:

При полов контакт (също при анален и орален секс) и от майката на детето по време на раждането

Не се предава при ползване на едни и същи хавлиени кърпи, нито в обществените тоалетни.



Как да разберем дали сме заразени:

При жената:

Обикновено няма оплаквания, поради което е по-лесно да зарази партньора си. Понякога може да се появи по-изобилен секрет в зелено – жълтеникав цвят. Често желание за уриниране и в малко количество и силен сърбеж при уриниране.

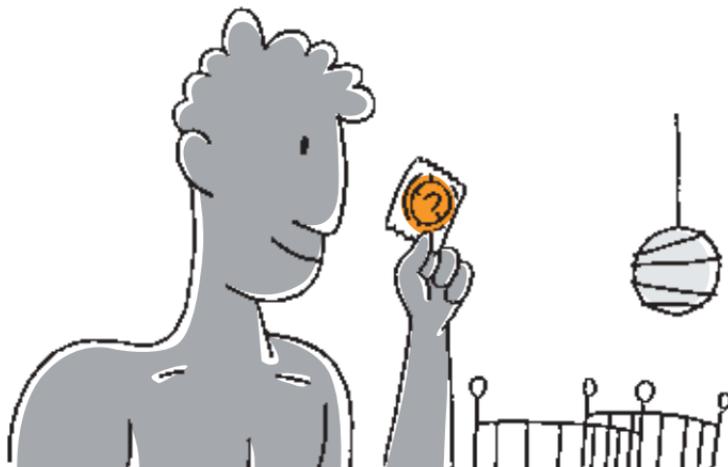
При мъжа:

Поява на гной в пикочния канал. Често желание за уриниране и в малко количество и щипене при уриниране.



Как може да се предотврати заразата:

- Използване на презерватив при всеки полов акт и през цялото време на половата игра.
- Лечение на партньора, дори и да не показва никакъв симптом.
- Препоръчва се спазването на хигиенни мерки преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.



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 се предава:

Чрез полови отношения както вагинални и анални, така и орални и по време на бремеността.



Как да разберем дали сме заразени:

При жената и при мъжа:

1. етап: Обикновено между втората и четвъртата седмица се появява червеникава язва, не болезнена, твърда, наречена Шанкър в района на контакта: полови органи, уста, анус и една болезнена подутина под мишницата, която съответства на подут нервен възел. Изчезва след 2-3 седмици, но това не означава, че болестта е изчезнала.

2. етап: Към 6 и 8 седмица, ако заболяването не е третирано, може да се появи температура и червени петна по кожата, по дланите на ръцете и ходилата.

Между 3 и 12 седмица се появяват брадавици, температура, болка в крайниците и болезнени подутини под мишниците, съответстващи на подут нервни възли. При някои случаи има промени в косата и ноктите.

3. етап: След 3-6 години се появяват разрушителни промени в мозъка, аортата и периферната нервна система (този етап практически е изчезнал в нашата страна).



Как може да се предотврати заразата:

- Лична хигиена.
- Използване на презерватив при всеки полов акт и през цялото време на половата игра.
- Лечение на партньора, дори и да не показва никакъв симптом.
- Хигиенни мерки преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.

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.

ХЛАМИДИИ



Как се предава:

Чрез вагинален полов контакт.



Как да разберем дали сме заразени:

Между първата и петата седмица могат да се появят:

При жената:

При някои случаи се появява по-изобилен секрет, оплаквания при уриниране и раздразнение на влагалището. Понякога се явява болка ниско долу в корема. По-трудна е диагнозата на това заболяване при жената поради отсъствието на симптоми.

При мъжа:

Слаб секрет от пениса.
Понякога често желание за уриниране в малко количество. Леко щипене при уриниране.



Как може да се предотврати заразата:

- Препоръчва се спазването на хигиенни мерки преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.
- Използване на презерватив при всеки полов акт и през цялото време на половата игра.
- Лечение на партньора, дори и да не показва никакъв симптом.

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.



ГЕНИТАЛЕН ХЕРПЕС



Как се предава:

Чрез полов контакт, анален и орален. Също при контакт на кожата.



Как да разберем дали сме заразени:

При жената и при мъжа:

От една до три седмици след заразяването може да се появи болка, подуване и сърбеж в засегнатата зона и малки мехурчета събрани върху червена основа на места като половите органи и около тях. Също така се появяват в устата и фаринкса (ако се е практикувал орален и анален секс) и щипене при уриниране.

В някои случаи се появяват болезнени подутини под мишниците, съответстващи на подути нервни възли.

Ако е засегнат ануса, може да се появи гной от него.

Трябва да се има предвид, че жена с генитален херпес може да развие рак на шийката на матката.



Как може да се предотврати заразата:

- Използване на презерватив при всеки полов акт. Тази мярка не е сигурна ако нараняванията са на места, незащитени от презерватива.
- Препоръчва се спазването на хигиенни мерки преди и след половия акт, но тази мярка не е достатъчна за предотвратяване на инфекцията.
- Да не се поддържат полови отношения до излекуването на нараняванията включително тези извън половите органи.



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.



СРАМНИ ВЪШКИ



Как се предава:

Основно при контакт с окосмените части по половите органи. Освен това при контакт с дрехи на заразен човек до 24-48 часа след инфектиране.



Как да разберем дали сме заразени:

При жените и мъжете:

От 20 до 30 дни след контакта се появява силен сърбеж в района на окосмените части на половите органи, преди всичко вечер и рани по кожата в резултат на чесането. Могат да се видят гнидите (яйцата на въшките) върху космите и на други окосмени части на тялото (по-рядко срещано).



Как може да се предотврати заразата:

- Лична хигиена.
- Да не се използват чужди дрехи.
- Дрехите трябва да се изперат при температура над 50 градуса, а дрехите, които не могат да се перат трябва да се държат затворени в торба 15 дни.



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 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.



КРАСТА



Как се предава:

Основно при интимни контакти, било то сексуални или не и чрез заразени дрехи и предмети.



Как да разберам дали сме заразени:

При жените и мъжете:

От 4 до 6 седмици след заразяване се появява силен сърбеж. Този сърбеж е по – силен вечер. По кожата и по половите органи се появяват рани от чесане.

Също така се наблюдават рани между пръстите на ръцете, на китките, под мишниците, на гърдите, бедрата и т.н.



Как може да се предотврати заразата:

- Лична хигиена.

- Да не се използват чужди дрехи.

- Дрехите трябва да се изперат при температура над 50 градуса, а дрехите, които не могат да се перат трябва да се държат затворени в торба 15 дни.



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.

Изобщо ...

.какво трябва да направим ако се съмняваме, че сме се заразили от едно от тези заболявания?

- На първо място трябва да отидем на лекар и да не омаловажаваме проблема, нито да прилагаме лечения, препоръчани от приятели.
- Да предупредим партньора или партньорите, с които сме поддържали полови отношения, в момента в който ни диагностицират заболяването.
- Да се въздържаваме от полови отношения до излекуването, когато лекарят ни увери в това.

Важно е да знаем, че:

- Почти всички заболявания, предадени по полов път се лекуват лесно, ако се диагностицират на време.
- Лечението трябва да се проведе не само от лицето, което е заразено в момента, но и от партньора или партньорите, с които е поддържало полови отношения дори и да нямат никакви симптоми на инфекция.
- Един единствен полов контакт със заразен човек може да се окаже достатъчен за да доведе до инфекция.
- След като се излекува заболяването, трябва да се вземат предпазни мерки при половите отношения, за да се избегнат нови зарази. Заболяванията предавани по полов път не създават имунитет с изключение на Хепатит В, за който има ефективна и сигурна ваксина.

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.



Препоръчва се...

- Периодични лекарски прегледи, дори и при отсъствие на каквито и да било симптоми за хора, които водят много активен полов живот.
- Да се информираме относно възможните симптоми на тези болести, за да можем, ако подозираме, че сме се заразили с някоя от тях, да се обърнем към лекар възможно най-бързо.



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).

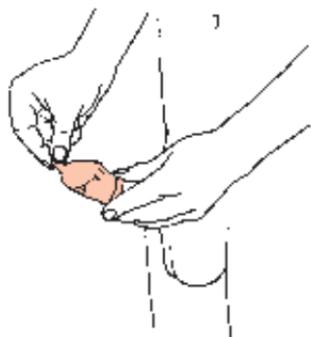


Правилна употреба на мъжкия презерватив. 1

- Винаги купувайте презервативи, произведени съгласно стандартите на санитарните власти и на които пише СЕ.
- Проверявайте датата на годност. Не трябва да се използват стари презервативи, тъй като могат да се скъсат по-лесно.
- Презервативите трябва да се пазят на сухо и проветливо място, далеч от пряката слънчева светлина. Презервативът много бързо губи еластичност от топлината, поради което не трябва да се съхранява на места като например жабката на колата.
- Ако се използват кремове за смазване, трябва да бъдат със силикон или глицерин.
- Трябва да се поставят върху пениса като се натисне върха на презерватива за да се изпразни въздуха и да се направи място за спермата (повечето презервативи имат такова място).

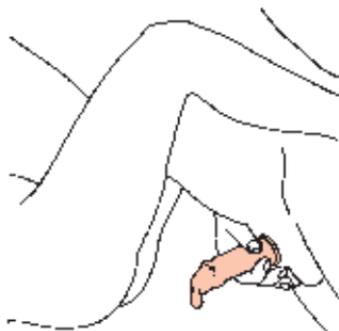


Uso correcto del preservativo masculino. 2



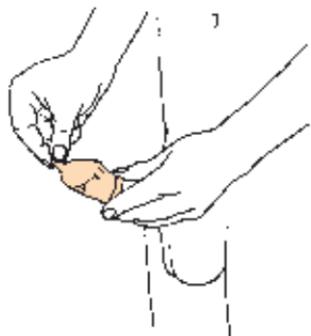
- Es importante que el anillo donde va enrollado el condón quede hacia el exterior del mismo. Así será mucho más fácil desenrollarlo hacia abajo y cubrir el pene.

- 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.



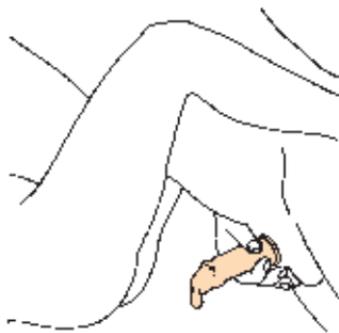
- Una vez usado se debe tirar a la basura.
- Se debe cambiar de condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.

Правилна употреба на мъжкия презерватив. 2



- Важно е пръстенчето, на което е завит презерватива да остане към външната страна. Така е много по-лесно да се развие надолу и да се покрие пениса.

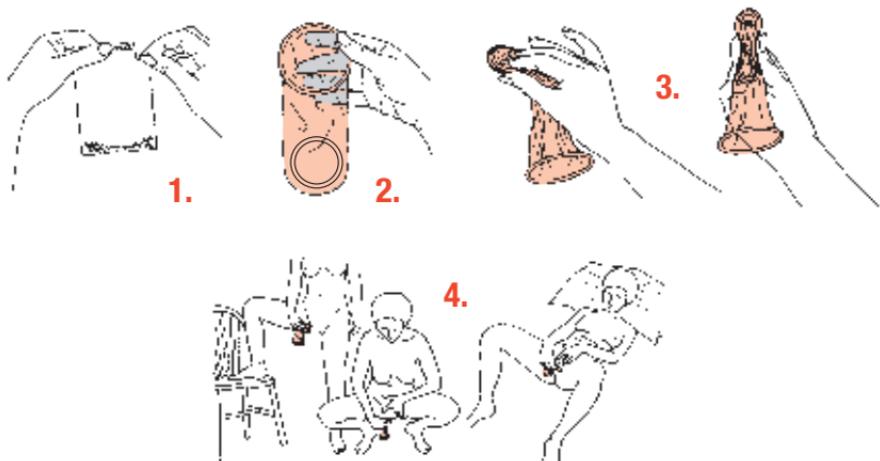
- Трябва да се използва от началото и по време на целия полов акт. Като се приключи трябва да се извади от пениса като се придържа към основата му и преди да е преминала ерекцията, за да се избегне излизането на спермата.



- След използването му трябва да се изхвърли на боклука.
- Презервативът трябва да се сменя при всеки полов акт, дори и да не е имало интросисия.

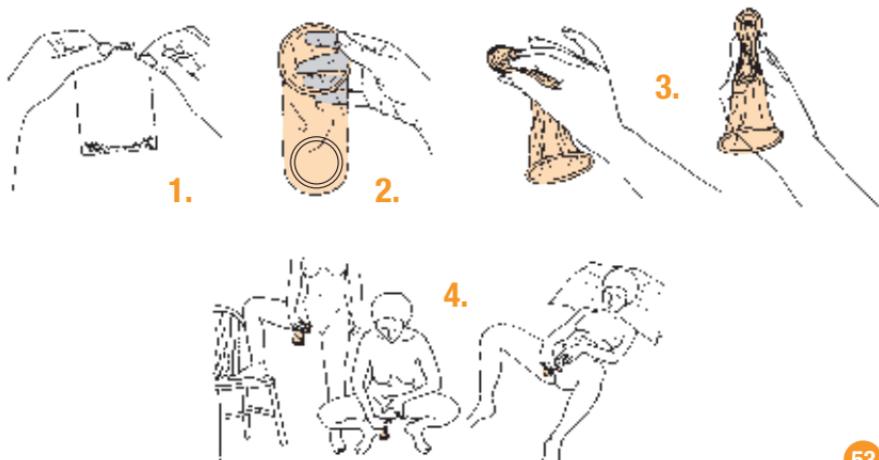
Uso correcto del preservativo femenino. 1

- 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).



Правилна употреба на женския презерватив. 1

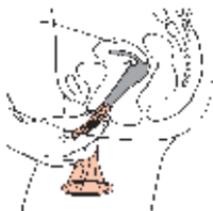
- Винаги купувайте презервативи, произведени съгласно стандартите на санитарните власти и на които пише СЕ.
- Да се използват нови презервативи при всеки полов акт.
- Може да се постави до осем часа преди половия акт. Опаковката трябва да се отвори внимателно, за да не се скъса презерватива (1).
- Пръстенчето в затворената част на презерватива помага при поставянето му в дъното на влагалището, а на другия му край има един по-голям пръстен, който остава извън влагалището и покрива външните полови органи (2).
- Този презерватив се продава покрит със смазочен крем. Ако искаме повече смазочен крем, то той трябва да е воднист или мазен и да се постави вътре във влагалището.
- Презервативът се хваща така, че външното пръстенче да виси надолу. Пръстенчето на затворената част се придържа със средния пръст и с палеца и леко се натиска докато получи удължена форма (3).
- Избира се удобна поза за поставянето на презерватива. Може на крак, като се постави единият крак върху стола, в седнало положение, с раздалечени колена, в наведена или легнала поза. Вътрешното пръстенче се поставя във влагалището (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.



Правилна употреба на женския презерватив. 2

- Вътрешното пръстенче се избутва (като показалеца се вкарва вътре в презерватива) възможно най-навътре, за да застане в дъното (5 и 6).
- Външното пръстенче на презерватива трябва да покрие външните полови органи на жената.
- Пенисът се придружава с ръка към центъра на презерватива, за да не влезне между влагалищната стена и външната част на презерватива.
- Не е необходимо женският презерватив да се сваля веднага след еякулация. След като приключи половият акт и се е оттеглил penisът, презервативът се сваля като се натисне външното пръстенче, което се извива, за да остане спермата вътре в презерватива. Издърпва се леко навън (7).
- Хвърля се на боклука (8).
- Проверете датата на годност. Не трябва да се използват стари презервативи, защото могат да се скъсат по-лесно.
- Трябва да се съхраняват на сухо и проветриво място, далеч от пряката слънчева светлина. Презервативът много бързо губи еластичност от топлината, поради което не трябва да се съхранява на места като например жабката на колата.



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)

На следните места можете да получите информация и да си направите изследване за ХИВ/СПИН

За да направите изследването анонимно и безплатно, можете да се обадите на следните телефони:

900 706 706

Безплатен телефон за информация относно СПИН,

Ако се обадите от Автономна област Мурсия и от стационарен телефон

968 235 141

Ако се обадите извън Автономна област Мурсия или чрез мобилен телефон

Също можете да се обърнете към:

Отдел Предпазване и Здравно обучение относно заразата със СПИН
Министерство на Здравеопазването
Ronda de Levante, 11. MURCIA,
Работно време от 9 до 14, от понеделник до петък.

Отдел Предпазване, Диагноза и лечение на болести предавани по полов път и СПИН.

Министерство на Здравеопазването,
Plaza San Agustín, 3. CARTAGENA,
Предварително назначаване на час на следните телефони:
968 326 675 (пряк)
968 326 666 (централа)