

Alternativas de prevención en las Infecciones de Transmisión Sexual

Prevention alternatives in Sexually Transmitted Infections

Lic. Mariolys Díaz Mendive^I; Lic. Ivett Castillo Aguilar^{II}

^I Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Facultad de Ciencias Médicas "Comandante Manuel Fajardo". Cuba.

^{II} Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Facultad de Ciencias Médicas "Julio Trigo". Cuba.

En la actualidad las malas prácticas de la sexualidad es un tema que preocupa, ya que trae consigo entre otras consecuencias la adquisición de enfermedades de transmisión sexual.

Las infecciones de transmisión sexual son aquellas que se transmiten de una persona infectada a otra, principalmente, pero no exclusivamente, a través de las relaciones sexuales sin protección. Una de las formas de prevenirlas es la adopción de alguna alternativa de prevención según cada momento como son:

Practicar sexo protegido: Se refiere al uso del condón, masculino o femenino, durante la penetración pene - vagina o pene - ano; así como la utilización de un cuadrado de látex, durante el sexo oral boca - vagina o boca - ano.

Practicar sexo seguro: Se refiere a aquellas prácticas que no implican intercambio de fluidos corporales como: masajes, caricias, besos, abrazos, masturbación mutua o autoerotismo.

Abstinencia: Abstenerse de tener relaciones sexuales es una decisión personal la cual debe ser respetada. Esta alternativa debe ser recomendada en las actividades de formación de promotores y en las de prevención siempre que se esté frente a una persona con diagnóstico de una ITS, si no tiene certeza de practicar sexo seguro o no tiene disponibilidad del condón, u otras situaciones que incrementen el riesgo a la infección.

Existen algunas medidas que debemos tener en cuenta para mantener nuestra salud sexual:

- Hágase la prueba del VIH anualmente sea cual fuere su orientación sexual.
- Si deseas quedar embarazada o lo estás debes hacerte la prueba del VIH.
- Hable abiertamente con su pareja y con sus hijos acerca del VIH y otras ITS.
- Use condones de látex y lubricante cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Si tuvo contacto con una persona que sospeche está infectado con una ITS, visite a su médico lo antes posible o contacte un servicio de consejería.
- No se inyecte drogas ilegales. Si lo hace: use solamente agujas, jeringas y otros artículos que estén estériles o sean desechables.
- Nunca comparta agujas, jeringas ni otros artículos empleados para inyectarse. Tenga cuidado de no exponerse a la sangre de otra persona.
- Hágase la prueba del VIH por lo menos una vez al año. Piense en la posibilidad de recibir consejería y tratamiento para dejar de usar drogas.

Recuerde que el sexo protegido es una excelente alternativa de prevención.

Correspondencia:

Lic. Mariolys Díaz Mendive.

Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Facultad de Ciencias Médicas "Comandante Manuel Fajardo". Cuba.

E mail: mariolis@infomed.sld.cu