

Adolescentes: Información acerca de las ITS

Si estás teniendo relaciones sexuales o piensas tenerlas, es necesario que te informes acerca de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Las ITS pueden causar problemas graves de salud. No todas estas enfermedades pueden curarse. Pero existen maneras de protegerte a ti mismo y a los demás.

Los términos diferenciados en función del género se usan para hablar sobre anatomía y riesgos de la salud. Usa esta información de la forma que mejor se adecue a ti y al proveedor cuando conversen sobre tu atención.

¿Cómo se contrae una ITS?

Es muy sencillo. Las ITS se transmiten al tener relaciones sexuales con una pareja infectada. Algunas ITS se propagan por el contacto con líquidos corporales durante las relaciones sexuales. Estos líquidos son el semen, las secreciones vaginales, la saliva y la sangre. Otras ITS se transmiten por el contacto con las zonas infectadas. No importa el tipo de relación sexual que sea. Las ITS pueden transmitirse durante cualquier acto sexual en el que se utilice la boca (sexo oral), la vagina (sexo vaginal) o el ano (sexo anal). En ocasiones, las ITS se pueden contraer solo por tocarse entre sí directamente o por frotarse. El riesgo de contraer una ITS es alto en los siguientes casos:

- Tienes relaciones sexuales con más de una persona
- Tu pareja tiene relaciones sexuales con otras personas
- No usas condones de látex

¿Qué puedes hacer?

Para evitar problemas (tanto ahora como en el futuro) decide si es el momento adecuado para tener relaciones sexuales. No pasa nada si prefieres esperar. No tener relaciones sexuales es la única manera segura de prevenir las ITS.

Pero, si tienes relaciones sexuales, haz lo siguiente:

- **Utiliza siempre un condón de látex durante el sexo.** ¿Por qué condones de látex? Si se usan correctamente durante las relaciones sexuales, los preservativos de látex funcionan muy bien en comparación con otros tipos de preservativos. Son mejores para reducir, aunque no para eliminar, el riesgo de transmisión del VIH y otros virus y gérmenes de ITS. No uses condones de piel de cordero ni de membranas naturales.
- **Limita la cantidad de personas con las que tienes relaciones sexuales.** Cuanto mayor sea esa cantidad, más alto será el riesgo de que contraigas una infección de transmisión sexual.
- **Mantén el control.** No tengas relaciones sexuales ni te expongas a situaciones arriesgadas si estuviste consumiendo drogas o alcohol. Podrían afectar tu juicio. Así será más difícil protegerte.

- **Hazte un examen médico si crees que tienes una ITS o podrías haber estado expuesto a una.** Y obtén tratamiento si es necesario.
- **Protégete del VIH.** Considera otras maneras de prevenir el VIH. La profilaxis previa a la exposición es un medicamento que se administra regularmente para disminuir el riesgo en los contactos futuros. La profilaxis posterior a la exposición es un medicamento que se administra después de una posible exposición. Pero se debe iniciar cuanto antes y para que sea eficaz no deben pasar más de 72 horas desde las relaciones sexuales. Comunícate con tu proveedor de atención médica o el personal de enfermería o de la clínica de la escuela o de la universidad para obtener más información al respecto. También puedes ir al centro de salud sexual o de ITS más cercano. En el departamento de salud local y en el sitio web de los CDC también puedes encontrar información.
- **Habla con tus parejas.** Es importante que hables con tu pareja (o tus parejas) sobre las ITS y las pruebas correspondientes. Es importante sientas seguridad para tener esta charla. Si tienes miedo de que tu pareja te haga daño cuando le hables de las pruebas, envíale un mensaje de texto, un correo electrónico o hazle una llamada telefónica en vez de hablar en persona. Pide ayuda si no te sientes seguro. También es importante que hables con tus parejas y los animes para que se hagan tratar. De lo contrario, podría contagiarte de nuevo la infección a ti o a otros.
- **Obtén información sobre el tratamiento acelerado para parejas.** Si te diagnosticaron una ITS, habla con el proveedor sobre este tratamiento. Consiste en que te den una receta o medicamentos para tu pareja sin necesidad de que tu pareja vea a un proveedor de atención médica. El tratamiento acelerado para parejas está disponible en muchos estados para algunas infecciones de transmisión sexual (principalmente la clamidía y la gonorrea). Las leyes varían en cada estado, así que consúltalo con el proveedor.