

## **Prevención de las infecciones de transmisión sexual.**

Del 23 de junio al 2 de julio de 2017 se va a celebrar en Madrid la 5ª edición de la World Pride que promoverá la visibilidad de las personas lesbianas, gays, bisexuales y transexuales colocando a España en el centro mundial del orgullo LGBT. A esta cita asistirán millares de personas. Para disfrutar de este evento sin riesgos queremos trasladar varias recomendaciones a las personas que acudan a esta importante cita.

### **Usar el preservativo siempre:**

Es importante emplear el preservativo para todas las prácticas de sexo anal, vaginal y oral. Los lubricantes que se pueden emplear con los preservativos son los de base acuosa. Si se mantiene sexo con varias personas, hay que mudar el preservativo antes de tener sexo con una nueva pareja sexual.

En la siguiente URL puedes encontrar puntos de distribución gratuita de preservativos del Programa de promoción del preservativo de la Consellería de Sanidad: <http://www.sergas.es/saude-publica/Mapa-recursos-Distribucion-preservativos>

### **No consumir drogas antes de tener sexo:**

El alcohol, y las demás drogas, pueden favorecer las relaciones sociales por la desinhibición social que provocan pero alteran la percepción de riesgo y la capacidad para mantener relaciones sexuales de manera satisfactoria.

### **Profilaxis post-exposición al VIH:**

Es un tratamiento farmacológico que se prescribe de manera excepcional como medida de urgencia ante una exposición de alto riesgo para adquirir el VIH como el sexo anal receptivo con eyaculación. En esta situación debe acudir lo antes posible a un servicio de urgencias hospitalario (mejor antes de las 6 horas) y siempre antes de las 72 horas posteriores a la exposición.

### **Evitar infecciones inmunoprevenibles:**

Antes de viajar, se debe revisar el calendario vacunal y poner las vacunas indicadas por el médico/a de cabecera.

### **Consumir agua y alimentos seguros:**

Se debe comer y beber en establecimientos autorizados y no consumir productos de venta oportunista.

### **Evitar el exceso de calor:**

Se recomienda emplear ropa amplia, de colores claros, sombreros, protección solar, ingerir 2-3 litros de agua al día, evitar el consumo excesivo de alcohol y el ejercicio intenso en las horas centrales del día. También se recomienda estar en zonas de sombra o con aire acondicionado. Estas recomendaciones son especialmente relevantes para las personas que participan en eventos deportivos.

### **Prevenir lesiones y accidentes:**

Llevar ropa y calzado cómodo, respetar las indicaciones del personal de seguridad en la entrada y salida de los recintos. Ante un accidente o evento violento se debe llamar inmediatamente al 112.

### **Acceso al sistema sanitario:**

La atención médica inmediata está asegurada por los servicios sanitarios para todas las personas asistentes. No obstante, se recomienda a las personas que acudan a este evento que lleven la tarjeta sanitaria o la documentación de sus seguros médicos vigentes.

Actualmente, hay un brote de hepatitis A que afecta fundamentalmente a hombres que tienen sexo con hombres (HSH). Los hombres que tienen sexo con múltiples parejas tienen un riesgo mayor.

### **¿Qué es la hepatitis A?**

Es una inflamación del hígado causada por la infección del virus de la hepatitis A. Durante las relaciones sexuales se contrae principalmente al poner en contacto la boca con la piel, preservativos o juguetes sexuales contaminados por heces. También al tener sexo oral-anal o a través del contacto con dedos u objetos que se introdujeron o estuvieron en contacto con una persona infectada.

### **¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis A?**

- Cansancio extremo.
- Orina oscura o heces blanqueadas.
- Diarrea y/o dolor abdominal.
- Náuseas.
- Prurito en la piel.
- Ictericia, es decir, la piel y la conjuntiva (parte blanca de los ojos) se ponen amarillos.

La hepatitis A en adultos puede ser grave. Acude a tu centro de salud si piensas que puedes estar infectado. Si

piensas que puedes tener una infección por hepatitis A, o tienes cualquier pregunta sobre esto visita tu centro de salud.

### **¿Cómo se trata?**

No existe un tratamiento específico para la hepatitis A. El cuerpo elimina la infección pero puede tardar varios meses en hacerlo. Una vez que pasaste la infección eres inmune y no la contraerás de nuevo, pero puedes infectarte por otros tipos de hepatitis.

### **¡Protégete frente a la hepatitis A!**

#### **1. Vacúnate**

Acude a tu centro de salud donde te facilitarán la vacunación tras comprobar que no la pasaste previamente.

#### **2. Sigue las medidas para evitar contagiarte:**

- Lava siempre las manos antes de manipular y consumir alimentos.
- Lava las manos después de las relaciones sexuales (lavate también a ser posible los glúteos, las ingles y el pene).
- Utiliza protección en tus relaciones sexuales: usa guantes de látex cuando introduces los dedos o la mano en el ano (fisting) y una lámina de látex (tipo dental dam) o un preservativo cortado en forma de cuadrado para el sexo oro-anal. Puedes conseguir una lámina de látex tipo dental dam en los paquetes Mírate de la Consellería de Sanidad. En esta URL puedes consultar los puntos de distribución gratuita de estos paquetes:  
<http://www.sergas.es/saude-publica/Puntos-distribucion-packs-Mirate>
- Utiliza un preservativo nuevo con cada persona y uno diferente para cada relación sexual.
- Cubre con un condón nuevo cualquier objeto que utilices en las relaciones sexuales.
- Evita compartir juguetes sexuales sin protección.

La mejor protección frente a la hepatitis A es la vacunación. Acude a tu centro de salud y solicítala.