

# COMO EVITAR UN CONTAGIO SEXUAL

Hoy DIARIO EXTRA les ofrece estas preguntas básicas sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), tanto para jóvenes como para adultos a fin de evitar contagios.

## ▼ ¿Qué son y cómo se adquieren las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)?

Son un grupo de enfermedades que se adquieren o transmiten, principalmente por el contacto sexual entre las personas. Para que se dé el contagio, una de las personas involucradas en la relación debe tener la enfermedad de transmisión sexual (ETS).

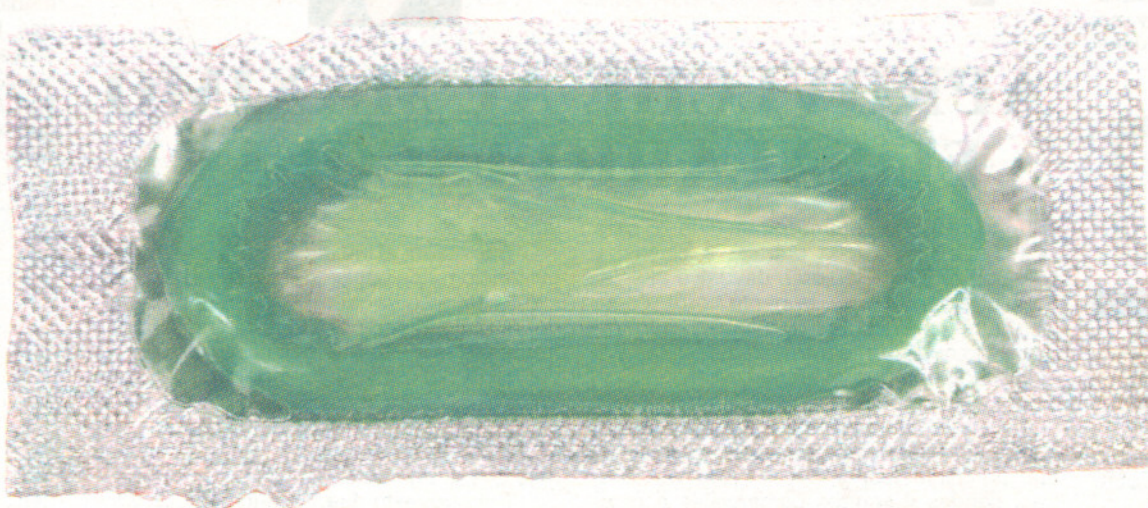
## ▼ ¿Cuáles son las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) más comunes?

Las ETS más frecuentes son: la gonorrea o blenorragia, la sífilis, el Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida (SIDA), la uretritis no gonocócica, el chancro blando, el herpes genital.

## ▼ ¿Cuáles son los síntomas característicos de las ETS?

Los principales síntomas de las ETS son:

- Flujos extraños en los órganos sexuales.
- Ardor al orinar.
- Pelotitas, granos o llagas en los genitales, ano o boca.
- Mal olor en los genitales.



las ETS tiene síntomas diferentes. En el caso de la sífilis los síntomas pueden desaparecer, pero se mantiene la enfermedad en el cuerpo de la persona enferma y, al no ser tratado, le provoca mayores complicaciones.

## ▼ ¿Qué hacer cuando se tiene síntomas de una ETS?

Sí encuentra alguno de los síntomas señalados busque inmediatamente tratamiento médico, cada ETS tiene un tratamiento diferente. **NUNCA TRATE DE CURARSE SOLO,**

parálisis, hijos que nacen con deformaciones o que traen problemas o enfermedades derivados de las ETS de sus padres. En el mundo se dan muchos casos de niños que nacen con SIDA, porque su madre tiene la enfermedad y contagia a su hijo.

Las personas que tienen una ETS pueden llegar a padecer, con mayor gravedad, otro tipo de enfermedades o infecciones.

## ▼ ¿Si una persona tuvo una Enfermedad de Transmisión Sexual ya no se volverá a enfermar de esa ETS?

Las ETS pueden ser tratadas y curadas. Pero cualquier persona que haya estado enferma puede volver a reinfectarse y padecer

que le permita cumplir con las siguientes medidas:

- Tener una sola pareja sexual.
- Mantener buenos hábitos de higiene personal.
- Acariciar a la pareja, siempre con las manos limpias. El lavado adecuado de las manos es la principal medida preventiva para evitar las infecciones.
- Mantener una buena comunicación con la pareja. Esto, además de hacer más agradables las relaciones sexuales, les permitirá una mayor armonía y un disfrute mayor de las actividades que desarrollen como pareja.
- La mujer debe realizarse un control ginecológico anual.
- Es recomendable el uso de ropa interior holgada y de algodón.

-No se debe usar talcos o polvos sobre los genitales ya que esto puede propiciar la humedad y el crecimiento de hongos y bacterias.

-Se debe lavar cuidadosamente la ropa interior para evitar irritaciones.

## ▼ ¿Qué se puede hacer en la familia para promover una sexualidad responsable?

El tema de la sexualidad siempre es tratado de manera superficial entre padres e hijos. Lo que ha provocado, que muchas veces, los jóvenes tengan información equivocada sobre el sexo.

La familia debe convertirse en la principal propulsora de una sexualidad responsable.





les.

-Picazón en las áreas genitales.

-Dolor en la ingle.

V a l e a n o t a r q u e c a d a u n a d e



HAGA USO DE REMEDIOS CASE-ROS, algunos de éstos pueden ocultar los síntomas de las enfermedades y la persona enferma puede producir graves complicaciones de salud.

▼ **¿Qué sucede si las ETS no se tratan adecuadamente?**

Como consecuencia de las ETS pueden darse: deformaciones,

adecuado es tratar de llevar una sexualidad responsable.

El personal de salud puede aclarar las dudas que usted tenga sobre las ETS parte de una actitud responsable es estar bien informado.

▼ **¿Qué significa tener una sexualidad responsable?**

La sexualidad responsable es la práctica de medidas preventivas que nos permiten disfrutar de nuestra sexualidad, protegiendo nuestra salud y sin poner en riesgo la salud de otros.

Entre las medidas preventivas, tenemos:  
-ABSTINENCIA: es una medida de prevención eficaz, totalmente personal y voluntaria que consiste en no tener relaciones sexuales.

-INICIO TARDÍO DE LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL: con esto se evita la exposición a situaciones de riesgo.

-FIDELIDAD MUTUA: cada miembro de la pareja debe responsabilizarse de su sexualidad y mantener relaciones sexuales sólo con su compañero o compañera, esto, además de ofrecer la seguridad de no contagiarse de una ETS, les puede permitir una mayor estabilidad emocional y seguridad con su pareja.

-USO DEL PRESERVATIVO: se considera que el condón o preservativo es efectivo en el 90% de los casos para evitar el contagio de una ETS.

-LIMPIEZA DEL CUERPO: especialmente en las áreas genitales y manos, debe ser antes y después de la relación sexual.

-PROCURE DISMINUIR LAS SITUACIONES DE RIESGO: el consumo de alcohol y otras drogas pueden inducir a comportamientos y prácticas sexuales riesgosas que podrían facilitar el contagio de las ETS.

▼ **¿Qué debemos hacer para tener una sexualidad responsable?**

La sexualidad responsable requiere de una gran cantidad de compromiso personal. Cada persona debe tener el conocimiento

Para ello, es importante.

-Que exista una buena comunicación con los hijos.

-Ofrecer información seria, responsable y amplia sobre el tema.

-Que los temas de sexualidad sean tratados en forma seria y honesta.

-No impedir a los hijos el tratar este tipo de asuntos.

-Si se tiene duda consultar al personal de salud calificado.

▼ **¿Qué se puede hacer en las comunidades para lograr una sexualidad responsable?**

Fomentar la participación en programas de educación y orientación a jóvenes, familias y grupos organizado, con esto se puede enfrentar más adecuadamente los problemas de salud en general y las ETS en particular.

Promover la difusión de información sobre el tema y procurar que a las personas les llegue la mayor cantidad posible de información veraz.

Tratar el tema en forma sincera, honesta y responsable. Con una actitud clara y definida sobre la sexualidad se puede lograr comunidades más sanas y seguras.

