

LA HIGIENE ÍNTIMA

Los lavados internos de vagina y ano pueden darte “sensación” de limpieza y frescor, pero además de no evitar estas infecciones, pueden producir irritaciones y favorecer su aparición.

Tanto si utilizas sólo agua o productos comerciales, **EVITA LOS LAVADOS INTERNOS** o reduce su frecuencia. Si no quieres prescindir de ellos hazlo una vez al mes (inmediatamente después de la regla).

El abuso de óvulos, tabletas, etc. favorece la aparición de hongos en la vagina (cándidas).

En situaciones en las que no es posible lavarse con agua y jabón, **USA TOALLITAS HÚMEDAS** para la higiene de los **GENITALES EXTERNOS**.

SI TIENES ALGUNA DUDA consúltalo en el centro de ITS o en tu centro de salud.



EL CONDÓN ES LA MEJOR PROTECCIÓN



Úsalo en el sexo anal, vaginal y oral, tanto si eres **MUJER, U HOMBRE CISEXUAL O TRANSEXUAL**.

En el sexo oral, el riesgo de transmisión del VIH es pequeño, pero es alto el de otras infecciones (gonorrea, sífilis, condilomas...).

Y úsalo también con quien “tiene buena pinta” o “conoces desde hace tiempo”, o con “el cliente habitual”.

- Existen condones naturales (para sexo vaginal o juguetes sexuales), extrafuertes (para el sexo anal) y de sabores (para el sexo oral).
- Para evitar roces, molestias, o que el condón se rompa, es bueno añadir un lubricante adecuado, de base acuosa (no utilizar aceites ni cremas).
- Recuerda que existe el condón femenino.
- Evitarás además embarazos no deseados.

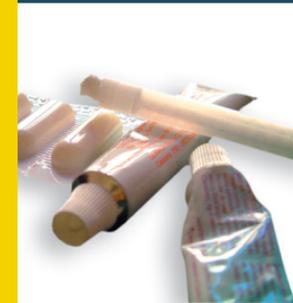
No es frecuente que un condón se rompa; si usas lubricante es aún más difícil. Recuerda que sea un preservativo acorde a tus prácticas sexuales: acorde a la talla de tu pene, una colocación correcta, que no esté caducado y bien conservado.

SI SE ROMPE, ACUDE A URGENCIAS DE UN HOSPITAL.

Si ha sido durante una penetración vaginal, es posible evitar un embarazo no deseado tomando la PÍLDORA POST-COITAL ANTES DE 72 HORAS (anti-concepción de emergencia).

Si ha sido durante una penetración vaginal y/o anal es posible reducir el riesgo de transmisión del VIH, con tratamiento post-exposición. Acude a urgencias de un hospital antes de 72 horas y mejor en las primeras seis horas.

SOBRE EL TRATAMIENTO DE LAS ITS



Tomando adecuadamente el tratamiento, muchas de estas infecciones se curan. Otras mejoran, aunque el virus causante quede dentro de nuestro cuerpo y lo podamos transmitir (papiloma, herpes, VIH, hepatitis B).

Cada enfermedad tiene su tratamiento. **AUTOMEDICARSE ES UNA MALA SOLUCIÓN:** toma solamente medicamentos recetados por personal médico y no interrumpas el tratamiento aunque te sientas mejor.

En algunas ocasiones **EL TRATAMIENTO LO HA DE TOMAR TAMBIÉN TU PAREJA.**

Evita tener relaciones sexuales cuando tengas síntomas o sospeches que puedas tener una ITS. En cualquier caso, utiliza condón con tu pareja sexual.

¡Y EL CONDÓN TAMBIÉN CON TU PAREJA!



Si hasta ahora “nunca te ha pasado nada” al no usarlo..., has tenido suerte, pero eso no te garantiza el futuro...

El amor y el cariño **NO** protegen de las infecciones de transmisión sexual, ni son métodos anticonceptivos.

Antes de dejar de usar el condón con tu pareja, podéis **ACUDIR JUNTOS A UN CENTRO DE ITS**, donde os aclararán cualquier duda que tengáis. También podréis decidir, si es el caso, qué método anticonceptivo utilizar.



POR TU SALUD

La **HEPATITIS B** es la única infección de transmisión sexual para la que existe una **VACUNA**. Si no te has vacunado, es el momento de hacerlo. Díselo a tu médico/a del centro de salud o al centro ITS. La vacuna es **GRATUITA**.

Algunas infecciones de transmisión sexual dan molestias o producen lesiones en los genitales; otras pasan desapercibidas. **ACUDE A UN CENTRO DE ITS** o a tu centro salud, si cambia algo en tus órganos genitales externos o en el flujo vaginal (color, olor, cantidad), o ante la presencia de picor o escozor.

RECUERDA: antes de acudir a un centro sanitario no realices lavados internos en los órganos sexuales (duchas); ni te pongas óvulos o cremas, ni tomes medicinas por tu cuenta. Pueden alterar los resultados de los exámenes.

Si tienes **SÍNTOMAS**, deseas hacerte una **REVISIÓN MÉDICA**, o consultar alguna **DUDA**, acude a estos centros especializados o a tu centro de salud.

Centro Sanitario Sandoval

 Calle Sandoval, 7
 Bilbao/San Bernardo
No es necesaria documentación alguna, ni cita previa

 **HORARIO** Mañanas lunes a viernes de 8,45 a 12 h.
 **TELÉFONO** 91 445 23 28

Programa Municipal de Prevención del Sida y ITS

 Calle Montesa, 22
 Manuel Becerra, Lista o Goya
No es necesaria documentación alguna, ni cita previa

 **HORARIO** De lunes a viernes de 8 a 18,30 h.
 **TELÉFONO** 91 588 51 00

Centro Municipal de Salud Distrito Centro

 Calle Navas de Tolosa, 10, primera planta
 Callao, Santo Domingo o Sol
No es necesaria documentación alguna, ni cita previa

 **HORARIO** Extracciones de lunes a jueves y tardes, con cita previa. Horario: de 9 a 20 h.
 **TELÉFONOS** 91 588 96 60/61

Centro Madrid Salud Joven

 Calle Navas de Tolosa, 10, segunda planta
 Callao, Santo Domingo o Sol
Test rápido de VIH hasta 24 años. Sin cita previa

 **HORARIO** Lunes a viernes: mañanas de 9 a 12 h.; tardes de 16 a 18 h.
 **TELÉFONOS** 91 588 96 77 / 78
 **E-MAIL** csmjoven@madrid.es

En cualquiera de estos centros:

La primera vez que acudas **NO NECESITAS CITA** previa.

NO HACE FALTA tener tarjeta sanitaria o **SER RESIDENTE**.

ES GRATUITO.

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
D.L.: M-29.426-2019
Tirada: 50.000 ejemplares
Septiembre 2019
Imprime: BOCM



Comunidad de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Web VIH/ITS: <https://bit.ly/2lk32QG>

POR TI, POR TU SALUD

Evita las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Pueden estar causadas por distintas bacterias (gonorrea, sífilis, clamidia...), virus (herpes, "verrugas", hepatitis B, VIH...) y parásitos (tricomonas...).

Te puedes infectar si practicas **SEXO VAGINAL, ANAL** u **ORAL** con una persona que esté infectada, si no usas preservativo.

Algunas de estas infecciones también se pueden transmitir a través de la sangre, al usar jeringuillas previamente utilizadas por otra persona que las padece (hepatitis B, VIH), y también por la saliva (hepatitis B).

AUNQUE NO TENGAS NINGUNA MOLESTIA ES CONVENIENTE HACERSE UN CONTROL MÉDICO PERIÓDICAMENTE (TAMBIÉN TU PAREJA SEXUAL), YA QUE MUCHAS ITS "NO DAN LA CARA" HASTA QUE NO PRODUCEN COMPLICACIONES.



Comunidad de Madrid