

PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES TRANSMISIÓN SEXUAL ITS



LO QUE DEBES SABER SÍ O SÍ DEL VPH

¿Sabías que el VPH (Virus del Papiloma Humano) es la ITS más común y casi toda la humanidad lo tendrá alguna vez? Hay más de **100 tipos**, algunos inofensivos, otros causan **verrugas** y unos pocos pueden derivar en **cáncer** (como el de cuello uterino).

¿Cómo se contagia?

Por contacto sexual (¡sí, incluso sin penetración!). Muchas personas no presentan síntomas, por eso es **super importante** hacerse chequeos.

Síntomas

El VPH suele ser silencioso, pero a veces manda señales.

- **Verrugas genitales:** Bultitos blandos en forma de "coliflor" (sí, así de raro) en zonas íntimas, boca o garganta.
- **Picazón o molestias:** Si algo no se siente normal, ¡no lo ignores!
- **Sangrado irregular:** Fuera de tu periodo (ojo, esto puede ser grave).



Pero OJO: Muchas personas **NO tienen síntomas** y aun así pueden contagiar. Algunos tipos de VPH **pueden causar cáncer años después** (¡por eso la prevención es clave!).

Los hombres pueden ser portadores sin síntomas (pero algunos desarrollan verrugas o cáncer de pene/garganta).



¿Cómo se detecta el VPH?



Tu Guía Rápida (sin tabúes)

El VPH puede ser invisible, pero hay formas de detectarlo a tiempo.

¡Toma nota!



Métodos clave para detectarlo:

Para mujeres

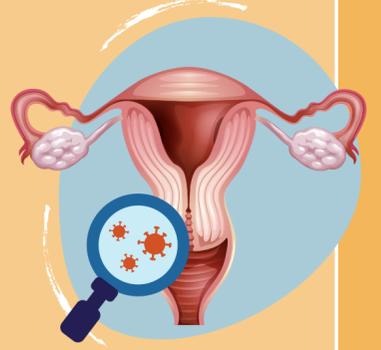
1. **Prueba de VPH:**
 - Se hace igual que un Papanicolaou: con un suave raspado del cuello uterino.
 - Detecta el ADN del virus (incluso si no hay síntomas).

2. Citología Cérvico Uterina:

- Revisa si hay células anormales que podrían derivar en cáncer.
- Se recomienda hacerlo cada 1-3 años (depende de tu edad y país).

3. Biopsia (si hay sospecha grave):

- Se toma una muestra de tejido para analizar (por ejemplo, si el Pap sale alterado).



¿Y los hombres?

No hay una prueba aprobada para detectar VPH en hombres, pero si hay verrugas o molestias, el médico puede examinarte.

Para hombres y mujeres:

Inspección visual

- Si hay ****verrugas genitales****, el médico puede identificarlas a simple vista.

Dato crucial:

El VPH no aparece en análisis de sangre ni en exámenes comunes de ITS.

Factores de Riesgo del VPH: ¿Estás en Peligro?

El VPH puede afectar a cualquiera, pero estos factores aumentan tu riesgo:

Comportamiento Sexual:

- Tener múltiples parejas sexuales (¡más contacto = más riesgo!).
- No usar condón (aunque no protege al 100%, Sí reduce el contagio).
- Iniciar una vida sexual muy joven sin protección (el sistema inmunológico puede ser menos maduro).



Sistema Inmunológico Débil:

- Personas con VIH, diabetes o que toman medicamentos inmunosupresores.
- Fumar o tener mala alimentación (¡sí, el cigarro empeora el VPH!).



Control médico y Hábitos:

- No vacunarse contra el VPH (la vacuna previene los tipos más peligrosos).
- Se debe acudir al médico a una revisión anual posterior al inicio de la vida sexual donde se debe realizar una citología cérvico uterina como prevención de la enfermedad.



Métodos de Prevención Comprobados

1. ¡Vacúnate!

- **La vacuna contra el VPH** es segura y eficaz (protege contra los tipos más peligrosos, incluidos los que causan cáncer).
- **Edad ideal:** Entre los 9 y 26 años, pero adultos hasta 45 años también pueden beneficiarse.
- **Dosis:** 2 o 3 aplicaciones (dependiendo de la edad).

2. Usa condón (SIEMPRE)

- Aunque no protege al 100% (el VPH puede estar en zonas no cubiertas), reduce MUCHO el riesgo de contagio y otras ITS.



3. Hazte chequeos médicos regularmente

- **Mujeres:** Citología Cérvico Uterina y prueba de VPH cada 1-3 años (según tu edad y país).
- **Hombres:** Si hay verrugas o molestias, consulta al médico.



4. Refuerza tu sistema inmunológico

- Deja de fumar (el tabaco empeora las infecciones por VPH).
- Come sano (frutas, verduras, vitaminas A y C).
- Reduce el estrés (sí, afecta tus defensas).



5. Habla con tu pareja(s)

- La comunicación honesta sobre salud sexual es clave



¿Qué pasa si ya tengo VPH?

- No entres en pánico. La mayoría de las infecciones desaparecen solas.
- Sigue estos pasos para evitar complicaciones (como cáncer o verrugas).

SABÍAS QUE...?

¡El VPH NO tiene cura, pero SÍ se puede controlar! La prevención es tu mejor arma.

¡ALERTA!

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SÍFILIS

La sífilis es una ITS "come-cerebros" (literal, en etapa avanzada). Pero ¡tranquilo/a! Aquí te lo explicamos sin tabúes.

¿Qué es?

Una infección causada por la bacteria *Treponema pallidum*. Sin tratamiento, puede dañar corazón, cerebro y hasta causar la muerte.



Síntomas

Primera etapa (10-90 días después del contagio):

- Llagas o chancro (sin dolor) en genitales, ano o boca.
- Desaparece sola, ¡pero la infección sigue ahí!

Segunda etapa (semanas/meses después):

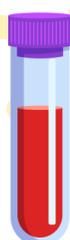
- Erupción en palmas de manos/pies (como alergia).
- Fiebre, caída de cabello y dolor muscular.

Etapa latente/avanzada (años después):

- Problemas cardíacos, ceguera, demencia (sí, es grave).

¿Cómo se detecta?

- Análisis de sangre (rápido y confiable).
- Examen físico (si hay llagas visibles).



VIRUS DEL HERPES SIMPLE (VHS): LO QUE NADIE TE CUENTA (PERO DEBES SABER)

El herpes es de esas ITS que generan mitos y vergüenza, pero informarse es poder. Aquí te lo explico sin filtros.

¿Qué es?

Un virus común (¡muy común!) de dos tipos:

- **VHS-1:** Causa herpes labial (fuegos/besos), pero puede transmitirse a genitales por sexo oral.
- **VHS-2:** Herpes genital (se transmite por contacto sexual).



¡Dato fuerte!

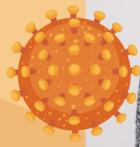
Una vez infectado, el virus vive para siempre en tu cuerpo (pero no es el fin del mundo).

Síntomas

(que mucha gente ignora):

- Ampollas o llagas dolorosas (en boca, genitales o ano).
- Picazón/ardor antes de que aparezcan las ampollas.
- Fiebre y malestar (en el primer brote).

Ojo: Algunas personas NO tienen síntomas, pero igual contagian (¡súper peligroso!).



¿Cómo se detecta?



- Examen físico (si hay llagas visibles).
- Prueba de sangre (para confirmar el tipo de VHS).



Prevención (realista):

- Condón (reduce riesgo, pero no al 100%... el herpes puede estar en zonas no cubiertas). Evita sexo oral/herpes labial activo (¡el VHS-1 puede volverse genital!).
- Habla con tu pareja (si tienes herpes, usa antivirales para protegerles).

SABÍAS QUE...?

- Es mentira que solo se contagia con brotes, **puedes contagiar sin síntomas** (transmisión asintomática).
- Es falso que es una ITS de promiscuos **¡Basta de estigma!** Puede pasarle a cualquiera con 1 sola pareja.

¡ALERTA VIH!

Lo que **DEBES** saber para protegerte (sin miedo ni mitos)

El **VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)** es un tema serio, pero informarte te empodera. Aquí está la info clara y sin tabúes que necesitas.

¿Qué es el VIH?

Un virus que ataca tu sistema inmunológico, debilitando tus defensas. Sin tratamiento, puede convertirse en SIDA (etapa más grave).

Con medicación adecuada (antirretrovirales), las personas con VIH pueden vivir saludables y sin transmitirlo.



¿Cómo se transmite?



- Sexo vaginal/anal sin condón.



- Compartir agujas/jeringas.



- De madre a bebé (en embarazo, parto o lactancia).

Síntomas

Fase inicial - 2 a 4 semanas después del contagio:

- Fiebre, dolor de garganta y ganglios inflamados (parecido a una gripe fuerte).
- Erupción cutánea y fatiga extrema.

Muchas personas NO tienen síntomas, por eso la prueba es clave.



¿Cómo se detecta?

- Prueba rápida de sangre/saliva (resultados en 15-30 min).
- Examen de laboratorio (más preciso, detecta el virus desde 10 días después de la exposición).



Frecuencia:

- Si eres sexualmente activo, hazte la prueba al menos 1 vez al año.
- Si tienes múltiples parejas o sexo sin protección, cada 3-6 meses.



SABÍAS QUE...?

- El 17% de las personas con VIH en Latinoamérica **NO SABEN** que lo tienen.
- Es necesario estar en tratamiento de manera consecuente **para llegar a la fase de indetectable.**

TRICOMONIASIS:

La ITS más común (que nadie habla)

La tricomoniasis es una infección de transmisión sexual (ITS) causada por un parásito (*Trichomonas vaginalis*). Aunque no es mortal, ¡puede arruinar tu salud íntima! Aquí te lo explicamos sin tabúes.

¿Qué es?

- Una ITS parasitaria que afecta vagina, uretra o próstata.
- Muy contagiosa, pero curable con tratamiento adecuado.



Síntomas

En mujeres:

- Flujo vaginal espumoso, verde /amarillo y con mal olor (como pescado).
- Picazón, ardor y dolor al orinar o tener relaciones.
- Enrojecimiento en la zona genital.

En hombres:

- Secreción en el pene.
- Ardor al orinar o eyacular.
- ¡Ojo! El 70% de los hombres **NO** tienen síntomas, pero igual contagian.



¿Cómo se detecta?

- Examen físico (si hay síntomas).
- Prueba de laboratorio (análisis de flujo vaginal o secreción uretral).



SABÍAS QUE...?

- Es la ITS curable más común en mujeres jóvenes.
- Puede causar parto prematuro en embarazadas.

¿Cómo prevenir las ITS?

- Usa condón (reduce riesgo, pero no al 100%).
- Chequeos anuales (aunque no tengas síntomas).
- Habla con tu pareja (si te diagnostican, ¡que se haga la prueba!).
- Si eres sexualmente activo/a, Chequeate Sin Pena.



TEST DE PAREJA

¿Qué tan bien nos protegemos de las ITS?

Un juego rápido y sincero para hablar de salud sexual sin pena.
¡Tomen turnos para responder!

- 1. ¿Te has vacunado contra el VPH?**
 - "Sí, completé todas las dosis" (¡Perfecto!)
 - "No sé... ¿eso es importante?" (¡Infórmense juntos!)
 - "No, pero no creo necesitarlo" (¡Error! La vacuna protege a ambos).
- 2. ¿Con qué frecuencia usamos condón?**
 - "Siempre, aunque nos conozcamos bien" (¡Así se hace!)
 - "A veces, si no hay otro método" (¡Riesgo alto! El VPH no solo se evita con anticonceptivos hormonales).
 - Nunca
- 3. ¿Cuándo fue tu último chequeo de ITS?**
 - "Hace menos de un año" (¡Responsable!)
 - No me acuerdo
 - "Nunca... pero me siento bien" (¡El VPH puede ser silencioso!).
- 4. Si tuvieras una verruga genital o un resultado anormal, ¿me lo dirías?**
 - "Claro, porque te respeto" (Confianza = clave).
 - "Me daría vergüenza" (¡Hablen sin tabúes! La salud va primero).

Resultados:

Mayoría de 

¡Felicidades!

Son una pareja prevenida.

Dos o más  

Es hora de actuar.
Agenda una cita médica juntos o hablen de vacunación.

