

EL VPH?



En la mayoría de las ocasiones nuestro sistema inmunitario acostumbra a controlar el virus.

Se calcula que más del 80% de las personas nos hemos expuesto a él en algún momento de la vida sin llegar a presentar ningún síntoma.

No obstante, las personas con el sistema inmunológico alterado, como las personas con VIH, tienen mayor dificultad para eliminar el VPH, siendo más probable que desarrollen síntomas. Es importante tenerlo en cuenta a la hora de los cuidados.

Los **síntomas** que podamos tener dependerá del tipo de virus al que nos hemos expuesto.

Algunos tipos de VPH pueden causar **verrugas genitales** (también llamados **condilomas**) y otros, pero en menor medida, **lesiones precancerosas** en las mucosas de la zona genital, principalmente en el cuello del útero y ano, y en menor probabilidad en la boca y garganta.

Al tratarse de un virus de evolución lenta, los síntomas pueden tardar semanas, meses o incluso años, en aparecer, dificultando conocer en qué momento nos infectamos. Nos pudimos haber expuesto durante nuestras primeras relaciones.

La aparición de los síntomas del VPH puede tener un impacto en nuestra vida. Entra en juego nuestra vida sexual y pueden estar presentes muchos sentimientos como la culpa, la vergüenza, la angustia... Puede que se cuestione si hacemos tal o tal práctica, si tenemos muchas relaciones, si buscamos otras relaciones...

Es importante parar y pensar en cómo nos está afectando, para poder pensar en cómo cuidarnos.

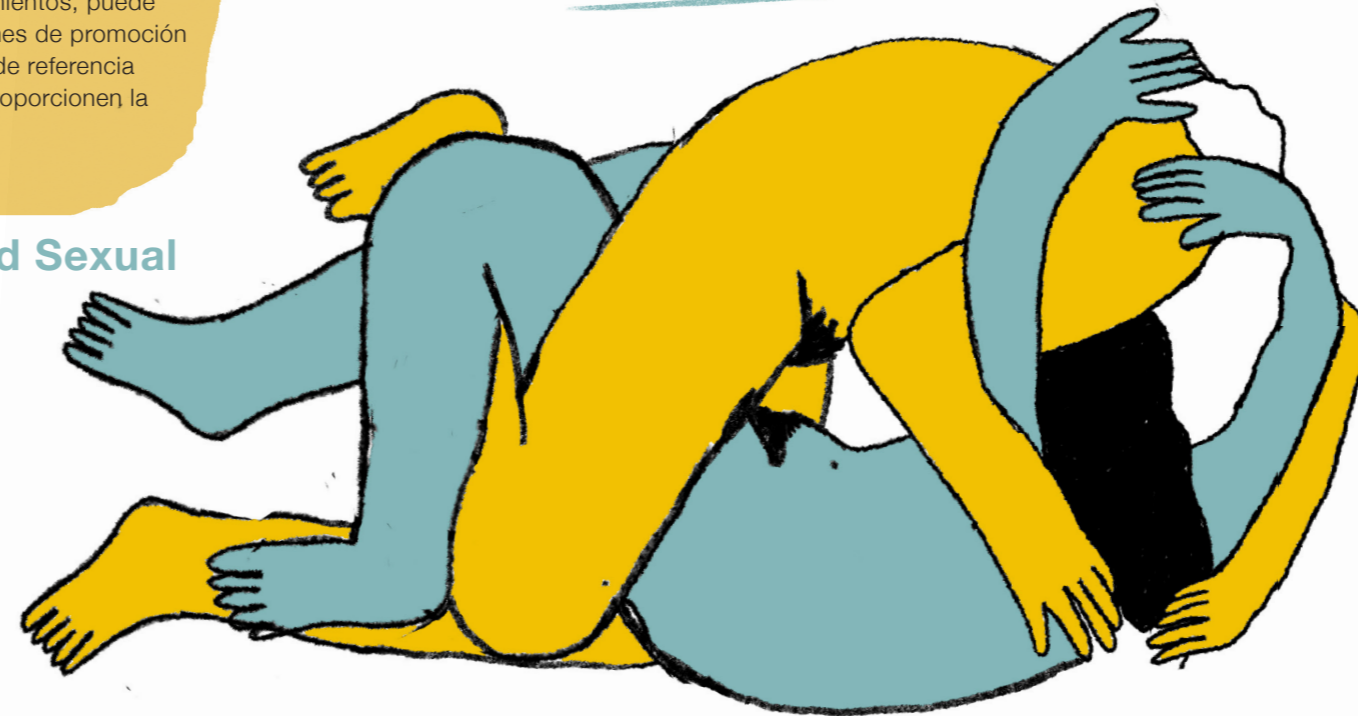
Recuerda que es un virus que pudimos haber adquirido hace mucho tiempo y que la aparición de síntomas está más asociada al estado de nuestro sistema inmunitario que a nuestras prácticas sexuales.

Puede surgir también la preocupación o la duda de si informar o no a tus parejas sexuales. Es una decisión que sólo tú podrás valorar en función de tus necesidades y situación particular. Ninguna persona debería hacerlo por ti.

Y **si te surgen dudas**, preguntas o cuestionamientos, puede resultar de ayuda buscar soporte en asociaciones de promoción de la Salud Sexual, en especialistas sanitarios de referencia o en otras profesionales o personas que nos proporcionen la confianza para no sentirnos juzgadas.

¡Cuidar de nuestra Salud Sexual es un Derecho!

HABLEMOS DE CUIDADOS EN SALUD SEXUAL: APUNTES SOBRE EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)



¿QUÉ ES



La infección por **Virus del Papiloma Humano (VPH)** es la más frecuente de todas las infecciones de transmisión sexual (**ITS**). Existen unos 100 tipos diferentes de VPH, 40 de ellos de transmisión sexual.

Su alta frecuencia se debe a la facilidad para exponerse a él. **Se transmite a través del contacto**, durante las prácticas sexuales, entre nuestra piel y mucosas, con la piel y las mucosas de otra persona.

Las **mucosas** son la parte húmeda que recubre la zona genital (vulva, vagina, cuello de útero, ano y prepucio) o la zona orofaríngea (boca y garganta).

Este contacto puede estar presente al frotarse mutuamente los genitales (vulva con vulva, vulva con pene, o pene con pene), durante las prácticas de estimulación oral de la zona genital o del ano, las prácticas de penetración de dedos, manos, puños, pene o juguetes en la vagina, ano o boca, o durante el intercambio de juguetes sexuales.

Con este material pretendemos ofrecer información de manera sencilla que permita a cada una poder tomar decisiones sobre nuestra vida sexual, siendo conscientes de que dependerán de cómo vivimos nuestra sexualidad, de nuestro momento, de cada lugar, así como de con quién nos relacionemos y las maneras en las que nos cuidamos.

¿CÓMO NOS AFECTA?

Que aparezcan unos u otros síntomas depende del tipo de virus al que nos hemos expuesto y de la capacidad de nuestras defensas de responder a él.

Los tipos de virus que causan verrugas no son los mismos que los que provocan lesiones precancerosas. **Las verrugas genitales** son masas carnosas de color rosa o de color de la piel, de tamaños y formas diferentes, que en algunos casos adquieren forma de racimo de coliflor. Su presencia es más molesta que grave y puede que lo que más nos preocupe es cómo interfiere en nuestras relaciones. Pueden aparecer en la zona de la vulva, la vagina, el escroto, el pene, el recto, el ano, y en raras ocasiones, en la boca y garganta.

Los tratamientos extirpan las verrugas, pero no eliminan el virus, por tanto, podemos exponernos o transmitir el virus aunque no haya presencia visible de verrugas. La tendencia es que el virus remita en un período de 1 a 2 años.

Las lesiones precancerosas aparecen años después de la transmisión y son de evolución muy lenta. Desde que se detectan alteraciones en las células, a través de **las pruebas de cribado (citologías o prueba de Papanicolaou)**, hasta el desarrollo de lesiones, pueden pasar años. Por ello, las pruebas de cribado son consideradas un método eficaz para prevenir el cáncer, así como para su tratamiento.

Por otra parte, la presencia de verrugas o detección de lesiones **durante el embarazo** puede causar preocupación. Los estudios señalan que no hay riesgo de transmisión intrauterina y, a la hora del parto, el riesgo es muy bajo. El tipo de parto recomendado dependerá de cada situación concreta.

Los **métodos de barrera**: los preservativos internos (antes denominados femeninos), los preservativos externos (antes denominados masculinos), los cuadrantes de látex o papel film, así como los guantes de látex o de nitrilo, permiten reducir el contacto durante las prácticas.

Para la identificación precoz de lesiones en el cuello del útero, están implementados **programas sistemáticos de citologías** a todas las mujeres de más de 25 años de edad, con una frecuencia posterior variable en función de la edad, del estado del sistema inmunológico y de los resultados de la prueba.

*Estos programas no deben discriminar a las mujeres que tienen sexo con mujeres o a los hombres transexuales que no se han sometido a una histerectomía y que por tanto conservan el útero. En el caso de las mujeres trans con vagina no corren el riesgo de desarrollar este tipo de cáncer. Todas podemos estar expuestas al virus y **el acceso a los programas de cribado es un derecho.**

Durante el **intercambio de juguetes sexuales**, la desinfección y el cambio de preservativo en cada uso, también ayudarán a reducir el riesgo de exposición.

Ante la **presencia de verrugas**, intenta evitar el contacto con las mismas, aunque recuerda que en su ausencia el virus aún puede estar presente.

¿CÓMO CUIDARNOS?

Conocer las estrategias de prevención así como buscar espacios donde compartir los miedos, las preocupaciones e incertidumbres sobre cómo el VPH puede estar afectando a nuestra vida y a nuestras relaciones, nos permitirán pensar y elaborar nuestras propias estrategias de cuidado.

A pesar de que las mujeres también practican el sexo anal, las **pruebas de cribado para el cáncer anal** se recomiendan a hombres y mujeres trans con prácticas de sexo anal receptivo desde hace más de 10 -12 años y, especialmente, si viven con el VIH. La comunidad científica también incluye en esta recomendación a las mujeres con VIH que previamente hayan tenido lesiones en el cuello del útero.

Por otra parte, existen en el mercado **vacunas** para prevenir la infección por VPH, pero sólo para algunos tipos de este virus, por lo que no garantizan la protección total a todos los tipos de VPH.

Actualmente se administra a niñas entre los 11 y 14 años en el contexto de los programas de vacunación escolar en España. La OMS recomienda también la vacuna en niños entre los 11 y 13 años de edad.

Algunas Comunidades Autónomas también recomiendan su administración a personas menores de 26 años con VIH y a otros colectivos de personas que podrían estar más expuestas. Cada CCAA ha establecido unos criterios. Preguntar a tu centro de salud o especialista sobre las posibles indicaciones que tiene la vacuna en tu situación particular y sobre los pros y contras de la vacunación, puede posibilitar valorar si nos queremos vacunar o no. Es importante tener información veraz que nos ayude a ejercer nuestro derecho a tomar decisiones sobre nuestra salud.