

PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA, ETS Y EMBARAZO NO DESEADO



guía para jóvenes



Osakidetza

www.osanet.euskadi.net/sida-hies

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

EDICIÓN: 1ª Junio 2003.
2ª Octubre 2004.
3ª Septiembre 2005.
4ª Octubre 2006.
5ª Octubre 2008.

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

EDITA: Departamentos de Sanidad y de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco.

AUTOR: Plan de Prevención y Control del Sida. Osakidetza.

DISEÑO: Pelcons Publicidad.

DIBUJOS: Carlos Azagra.

IMPRESIÓN: Gráficas Santamaría, S.A.

D.L.: VI-421/06

I.S.B.N.:

Índice



INFECCIÓN POR EL VIH/SIDA 03

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL 13

EMBARAZO NO DESEADO 19

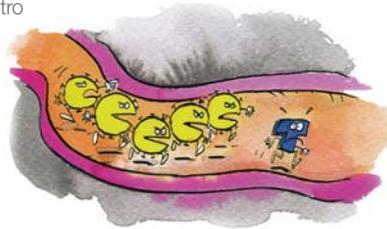
INFECCIÓN POR EL VIH/SIDA

¿Cómo actúa el VIH?
¿Qué es la infección por VIH y el sida?
¿Cómo se sabe si una persona está infectada por el VIH?
¿Qué significa ser una persona seropositiva?
¿Cómo evoluciona la infección por el VIH?
¿Se puede curar el sida?
¿Cómo se transmite el VIH?
Transmisión por sangre
Transmisión sexual
Medidas preventivas: sexo seguro
Cómo usar correctamente el preservativo masculino
El preservativo femenino
La convivencia con personas seropositivas
Más información

¿cómo actúa el VIH?

El VIH tiene la particularidad de atacar a los linfocitos, que son los directores de nuestro sistema de defensa. Los anticuerpos que se producen frente al VIH son incapaces de eliminarlo de nuestro organismo.

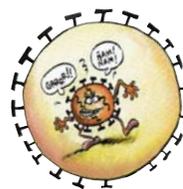
Inicialmente, el VIH permanece aparentemente “dormido” dentro de los linfocitos, y el sistema inmunitario continúa actuando con relativa normalidad. Al cabo de años, y por causas aún no bien determinadas, detectamos que el VIH se activa, es decir, se “despierta”. En esta situación, el virus se multiplica rápidamente en el interior de los linfocitos, destruyéndolos y liberando un gran número de virus que, a su vez, infectarán a otros linfocitos. De esta forma el VIH debilita progresivamente el sistema inmunitario, logrando que nuestro organismo no pueda luchar eficazmente contra diversos gérmenes y algunos tipos de cáncer.

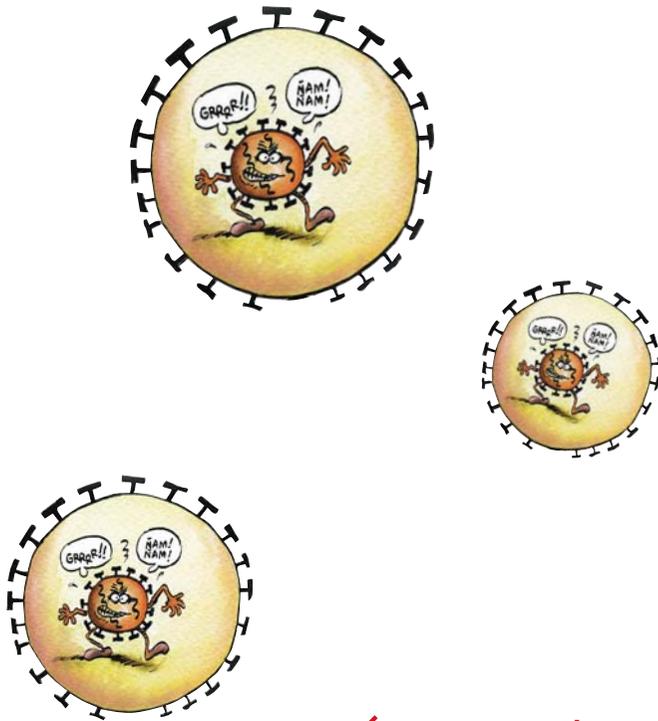


¿qué es la infección por VIH y el sida?

El sida es una enfermedad causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que se puede transmitir de persona a persona.

Un virus es una pequeña partícula infecciosa que sólo puede vivir como parásito de las células del organismo donde se multiplica. Fuera del organismo sobrevive con dificultad y durante muy poco tiempo. Además, desinfectantes como la lejía o el calor (temperatura mayor de 60°) son capaces de destruir el VIH.





¿cómo se sabe si una persona está infectada por el VIH?

Sólo podemos saberlo mediante un análisis de sangre específico que detecta si una persona tiene o no anticuerpos frente al VIH. Por la "pinta" es imposible saber si una persona está o no infectada.

Si se detectan los anticuerpos, el resultado de la prueba es positivo, y decimos que esa persona es seropositiva o portadora del VIH. Si no se detectan anticuerpos frente al VIH, la prueba es negativa y decimos que esa persona es seronegativa.

Una persona, tras infectarse, tarda aproximadamente 3 meses en desarrollar los anticuerpos. Por lo tanto, **para saber si uno se ha infectado por una práctica de riesgo, hay que esperar 3 meses antes de realizar este análisis.** Si se realizara antes, la prueba podría resultar negativa, a pesar de que esa persona estuviera infectada por el VIH.



¿qué significa ser una persona seropositiva?

Un resultado positivo del análisis indica que:

- Esa persona está infectada por el VIH.
- La infección es para toda la vida.
- Se puede transmitir el virus a otras personas a través de las denominadas “prácticas de riesgo”.



¿cómo evoluciona la infección por el VIH?

En una primera fase, la persona infectada por el VIH no presenta ningún síntoma de enfermedad, ya que el virus aún no ha destruido su sistema inmunitario. Se trata de una persona **portadora asintomática** Ⓐ.

Al cabo de un tiempo de haberse infectado, generalmente años, algunas personas empiezan a tener síntomas relacionados con la infección por VIH, ya que el virus ha comenzado a destruir linfocitos y, por tanto, ha debilitado el sistema inmunitario. Estos **síntomas** Ⓑ (fiebre, diarrea, pérdida de peso, aumento del tamaño de ganglios linfáticos, etc.) no son específicos del sida, es decir, pueden aparecer en otras muchas enfermedades.

El sida Ⓒ es la forma más grave de la infección por el VIH. Una persona padece sida cuando desarrolla lo que llamamos infecciones oportunistas o determinados cánceres.

Todos vivimos rodeados de microbios que normalmente no producen enfermedades gracias a nuestro sistema inmunitario. Cuando este sistema de defensa está muy deteriorado es incapaz de destruirlos. Algunos de esos microbios aprovechan esa situación de debilidad de nuestras defensas, es decir, esa oportunidad para invadir el organismo y provocar infecciones que se llaman “infecciones oportunistas”.



síntomas
menores

© SIDA



¿se puede curar el sida?

En la actualidad todavía no. Aunque se ha progresado mucho en el tratamiento del sida, **todavía no se ha logrado un medicamento que destruya definitivamente el VIH.**

Los medicamentos utilizados actualmente para **frenar el avance del VIH** son los denominados antirretrovirales. Habitualmente se utilizan lo que se denominan cócteles de medicamentos, que son combinaciones de 2 ó 3 fármacos. Estos productos bloquean temporalmente la multiplicación del virus y, aunque no consiguen destruirlo definitivamente, **prolongan y mejoran la vida de los enfermos de sida.**



¿cómo se transmite el VIH?

Los fluidos del organismo que transmiten el VIH son:

- Sangre
- Semen
- Secreciones vaginales

Para infectar a una persona es necesario que la sangre, el semen o las secreciones vaginales que contienen el virus penetren en el interior de su organismo. Es decir, **es necesario un contacto directo e íntimo con la persona infectada o con el objeto contaminado** (relaciones sexuales de penetración sin preservativo o inyección con jeringuillas contaminadas).

transmisión por sangre

■ USO COMPARTIDO DE JERINGUILLAS E INSTRUMENTOS PUNZANTES O CORTANTES

Las jeringuillas y agujas pueden, si se comparten, transmitir el virus. Esto sucede entre los consumidores de drogas que se “pican” con la misma jeringuilla o aguja. Además, los instrumentos que se usan para preparar la droga antes de inyectarla pueden, también, transmitir el virus.

El uso compartido de otros instrumentos cortantes (hojas de afeitar) o punzantes (agujas para perforar las orejas, de tatuaje, de acupuntura, etc.) contaminados, también puede transmitir el virus.

■ DE MADRE A HIJO

El virus se puede transmitir de una madre infectada a su bebé durante el embarazo, el parto y, en menor medida, durante la lactancia. Actualmente dicho riesgo se ha visto muy reducido por la administración de tratamientos antirretrovirales durante el embarazo y el parto.

■ TRANSFUSIÓN E INYECCIÓN DE PRODUCTOS SANGUÍNEOS

Hoy en día esta vía de transmisión resulta excepcional ya que es obligatorio el control de toda la sangre que se utiliza para transfusiones.



transmisión sexual



El VIH presente en el semen o en las secreciones vaginales de una persona infectada puede transmitirse a través de la penetración vaginal y anal.

Las prácticas sexuales que favorecen la aparición de pequeñas heridas o microlesiones aumentan el riesgo de transmisión. **En el caso de la penetración anal, la probabilidad de lesiones microscópicas aumenta** debido a que la mucosa del recto es más frágil que la vaginal.

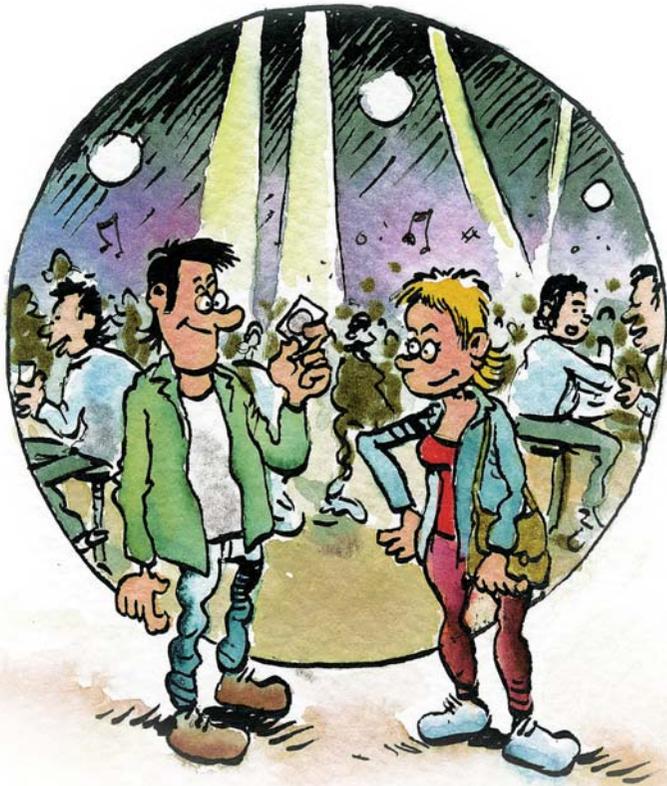
Las prácticas bucogenitales (felación, cunnilingus), donde hay un contacto de la boca con semen o secreciones genitales contaminadas, **pueden transmitir el VIH**, ya que el virus puede pasar a la sangre a través de la mucosa bucal. En este caso, el riesgo de transmisión es muy inferior al de las prácticas sexuales de penetración vaginal y anal.

Además hay que tener en cuenta que:

■ La presencia de una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS) en un miembro de la pareja aumenta el riesgo de transmisión del VIH.

■ A mayor número de relaciones sexuales no protegidas, mayor riesgo de infección, pero es importante saber que una única relación sexual no protegida es suficiente para infectarse, y que puede ser la primera.





medidas preventivas: sexo seguro

Hacer SEXO SEGURO es realizar solamente prácticas sexuales calificadas sin riesgo (besos, caricias, masturbación mutua, etc.) o bien usar correctamente el preservativo siempre que se realicen prácticas sexuales de penetración con personas infectadas por el VIH, o con personas que desconocemos si están infectadas.

Recordad que no podemos saber por el aspecto si una persona está o no infectada por el VIH o si tiene alguna otra Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS).



- RIESGO MUY ALTO**
 - Penetración vaginal
 - Penetración anal
- RIESGO POSIBLE**
 - Fellatio (práctica buco-genital)
 - Cunnilingus (práctica buco-genital)
- AUSENCIA DE RIESGO**
 - Caricias
 - Besos íntimos boca a boca
 - Masturbación recíproca, etc.

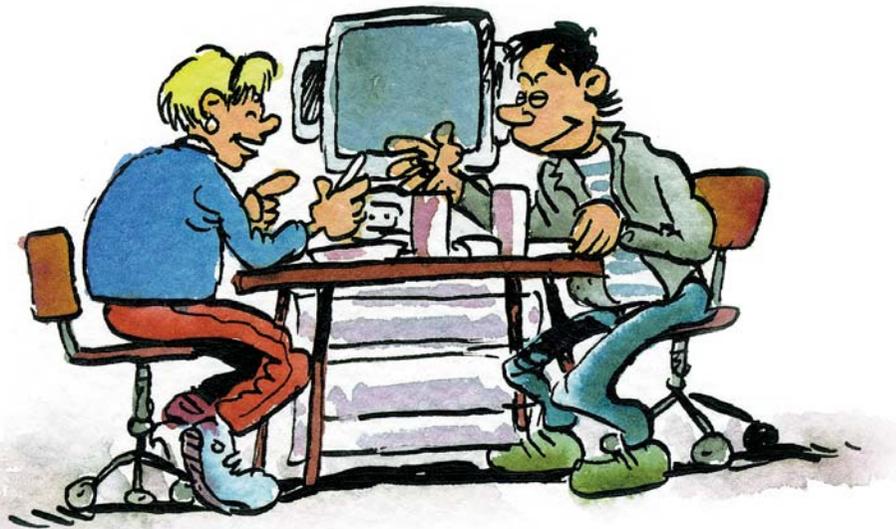




cómo usar correctamente el preservativo masculino

- 1 Controlar la fecha de caducidad del preservativo.
 - 2 Manejar el preservativo con precaución, teniendo cuidado de no dañarlo con las uñas, dientes, anillos, etc.
 - 3 Colocar el preservativo sobre el pene en erección antes de cualquier contacto genital.
 - 4 Desenrollarlo hasta la base del pene, apretando previamente la punta del preservativo para expulsar el aire.
 - 5 Si se usan lubricantes, utilizar sólo aquellos que sean solubles en agua (glicerina), evitando los lubricantes grasos (vaselina, aceites, etc.) ya que dañan el preservativo.
 - 6 Usar el preservativo durante toda la penetración. Sujetarlo por la base para retirarlo antes de que termine la erección y a continuación anudarlo.
 - 7 Usar un preservativo nuevo en cada penetración.
 - 8 Una vez utilizados, tirar a la basura los preservativos anudados y no al WC.
 - 9 Hay que proteger los preservativos del calor, la luz y la humedad excesivos, ya que los deterioran. Los preservativos pegajosos, quebradizos o con otros defectos no deben utilizarse.
- ¡HAY QUE TENERLOS A MANO!





el preservativo femenino

El preservativo femenino es también una barrera eficaz frente el virus del sida. Al igual que el preservativo masculino es de un solo uso.

¡Recordad!: cuando se realizan prácticas sexuales de penetración, el uso constante y correcto del preservativo (tanto el masculino como el femenino) es muy eficaz en la prevención de la mayoría de las Enfermedades de Transmisión Sexual (incluido el VIH).

la convivencia con personas seropositivas

EL VIH NO SE TRANSMITE POR LAS RELACIONES COTIDIANAS

La aparición del sida ha generado otra epidemia en la sociedad: una epidemia de miedo, de mitos, de rechazo, de discriminación hacia las personas seropositivas. La solución a este temor irracional viene de la mano de la información.

El VIH no se transmite a través del aire o de objetos utilizados por personas infectadas. Por lo tanto, el virus no se transmite por la tos o el estornudo, al estrecharse la mano o saludarse con un beso, al compartir lavabos, teléfonos, cubiertos, vasos, a través de los contactos que se producen en los deportes, el uso de piscinas públicas, etc.

El sida es un problema de toda la sociedad. Por tanto, cada uno es libre y responsable de informarse y protegerse.

más información

Plan de Prevención y Control del Sida: 943 006464

Comisión Ciudadana Anti-Sida de Araba: 945 257766 (Vitoria-Gasteiz)

Comisión Ciudadana Anti-Sida de Bizkaia: 94 4160055 (Bilbao)

Asociación Ciudadana Anti-Sida de Gipuzkoa: 943 290722 (San Sebastián)

Asociación Ciudadana de Lucha contra el Sida T4: 94 4221240 (Bilbao)

Asociación Anti-Sida de Oiartzun "Harribeltza": 943 493544 (Oiartzun)

Txo-Hiesa-Bermeo: 94 6179171 (Bermeo)

Itxarobide: 94 4449250 (Bilbao)



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

¿Quién puede tener una enfermedad de transmisión sexual?

¿Cómo puedo saber si tengo una ETS?

¿Cuáles son las ETS más importantes?

¿Qué complicaciones pueden producir las ETS si no se tratan adecuadamente?

¿El uso del preservativo protege de las enfermedades de transmisión sexual?

¿Existe alguna alternativa al preservativo masculino?

Si tengo una ETS ¿Debo comunicarlo a mi pareja?

¿Qué debo hacer si creo que tengo una ETS?

¿qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) son infecciones que se transmiten durante las relaciones sexuales (relaciones vaginales o anales, sexo oral y contactos íntimos). Están causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos que crecen principalmente en los órganos sexuales.

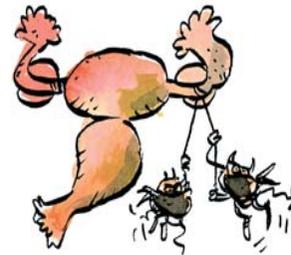
La mayoría de las ETS se pueden prevenir y tratar de forma sencilla. Si no se tratan adecuadamente pueden tener importantes consecuencias.

Las ETS pueden repetirse, es decir, no provocan inmunidad.

No existen vacunas para las ETS (excepto para la hepatitis B y el virus del papiloma humano VPH).

Existen diversos factores que facilitan la propagación de las ETS, tales como:

- Falta de información y desconocimiento de los síntomas.
- Los síntomas a veces son vagos y no son fácilmente detectables.
- Se oculta que se tiene una ETS y no se toman precauciones.
- Uso de anticonceptivos orales (que no protegen de las ETS) frente los métodos barrera (que sí protegen).

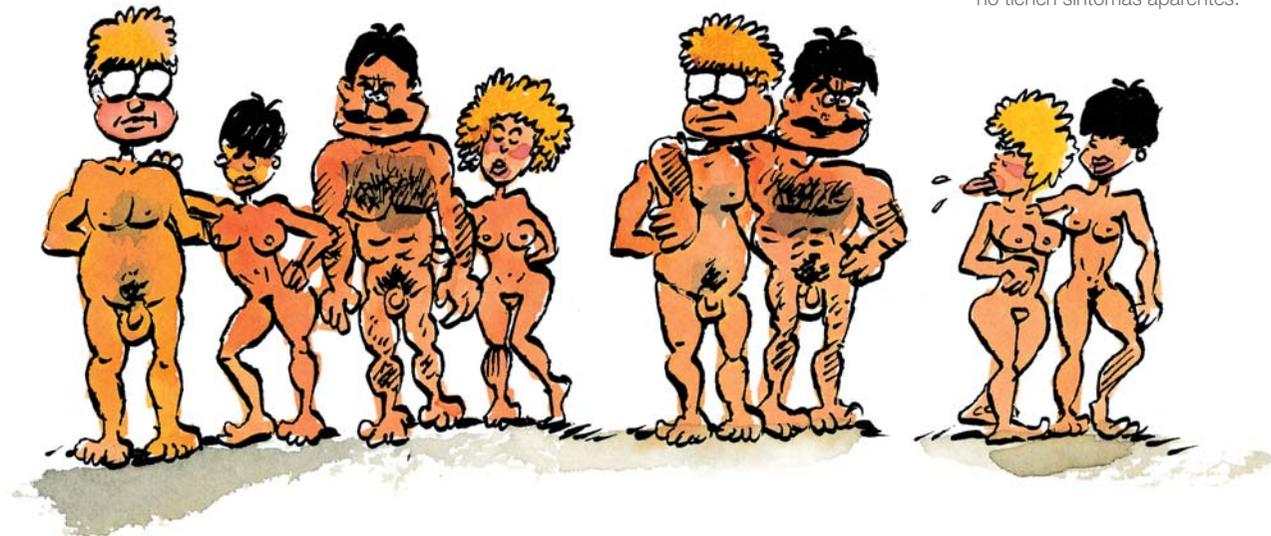


¿cómo puedo saber si tengo una ETS?

Si has mantenido relaciones sexuales no protegidas, la única forma de saber si tienes una ETS es acudir a tu médico y hacerte las pruebas que estén indicadas. Muchas de estas infecciones no tienen síntomas aparentes.

¿quién puede tener una enfermedad de transmisión sexual?

Cualquier persona que sea sexualmente activa puede tener una ETS.





¿cuáles son las ETS más importantes?

■ **GONORREA:** Llamada también blenorragia o gonococia. Los síntomas más frecuentes son: aumento del flujo vaginal, secreciones en el pene o escozor al orinar. En el 50% de los casos no hay ningún síntoma. Se transmite durante las relaciones sexuales vaginales, anales y orales, por lo que puede afectar no sólo a los genitales sino también al recto y la garganta. Se trata con antibióticos.

■ **CHLAMYDIA:** Produce síntomas similares a la gonorrea y también se transmite durante las relaciones sexuales vaginales, anales y el sexo oral. El tratamiento consiste en antibióticos. En más de la mitad de los casos no produce ningún síntoma.

■ **SÍFILIS:** Es una ETS producida por una bacteria que puede producir diversos tipos de síntomas a lo largo de muchos años. Al principio aparece una úlcera no dolorosa en la zona de contacto (genitales, boca o ano) que, en ocasiones, no es visible a simple vista. El tratamiento se realiza con antibióticos.



■ **VIRUS HERPES:** es un virus que se manifiesta en pequeñas ampollas dolorosas y que se transmite a través de relaciones sexuales vaginales, anales, sexo oral y el contacto íntimo con la piel lesionada. No tiene tratamiento curativo por lo que, una vez detectado, conviene hacer revisiones periódicas para evitar complicaciones.

■ **VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH):** es un virus que se manifiesta en verrugas en los genitales internos y/o externos y alrededor del ano. Se transmite a través de relaciones sexuales vaginales, anales, sexo oral y el contacto íntimo con la piel lesionada. La mayoría de las infecciones no tienen síntomas y desaparecen por sí solas, pero en algunos pocos casos pueden llegar a producir cáncer cervical (en el cuello del útero). En la actualidad este cáncer se previene en la mayoría de los casos a través de una vacuna que ya está introducida en el calendario vacunal.

■ **HEPATITIS B:** La hepatitis B está producida por un virus que puede afectar al hígado de manera crónica. En ocasiones, puede producir cirrosis y cáncer de hígado. Se transmite por vía sexual, sanguínea o de madre a hijo. Muchos adultos no tienen ningún síntoma en el momento de la infección. Existe una vacuna eficaz contra la hepatitis B que actualmente está incluida en el calendario vacunal de nuestra Comunidad.



■ **VIH/SIDA:** Las relaciones sexuales de penetración son una práctica de riesgo para contraer el VIH. En el sexo oral el riesgo de transmisión es menor, pero posible. Otras vías de transmisión son la sanguínea y madre-hijo. Después de infectarse, habitualmente no aparece ningún síntoma durante años.

¿qué complicaciones pueden producir las ETS si no se tratan adecuadamente?

- Esterilidad.
- Infecciones graves que afectan a otros órganos del cuerpo como las articulaciones, el corazón o el sistema nervioso.
- Abortos, bebés con bajo peso al nacer y partos prematuros si afectan a mujeres embarazadas.
- En algunos casos pueden transmitirse a los recién nacidos.
- Algunos tipos de tumores están relacionados con el virus del papiloma humano (VPH), por lo que es necesario hacer revisiones periódicas.

El aumento de flujo vaginal, las secreciones en el pene, el escozor o picor al orinar, el dolor o lesiones en los genitales pueden indicar la presencia de una ETS.



¿el uso del preservativo protege de las enfermedades de transmisión sexual?

En las personas sexualmente activas, el uso correcto del preservativo es la medida más eficaz en la prevención de las ETS. Para que su eficacia sea máxima se ha de usar en todas las relaciones sexuales desde su inicio hasta el final.

En el caso del herpes y el virus del papiloma humano (VPH), reduce las posibilidades de contagio aunque no las eliminan por completo.

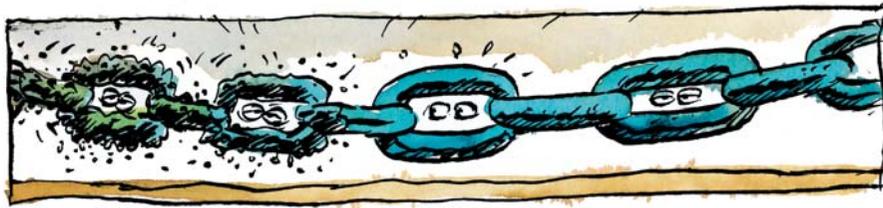


¿existe alguna alternativa al preservativo masculino?

Si. El preservativo femenino es igual de eficaz que el preservativo masculino.

No se deben utilizar el preservativo masculino y femenino al mismo tiempo.





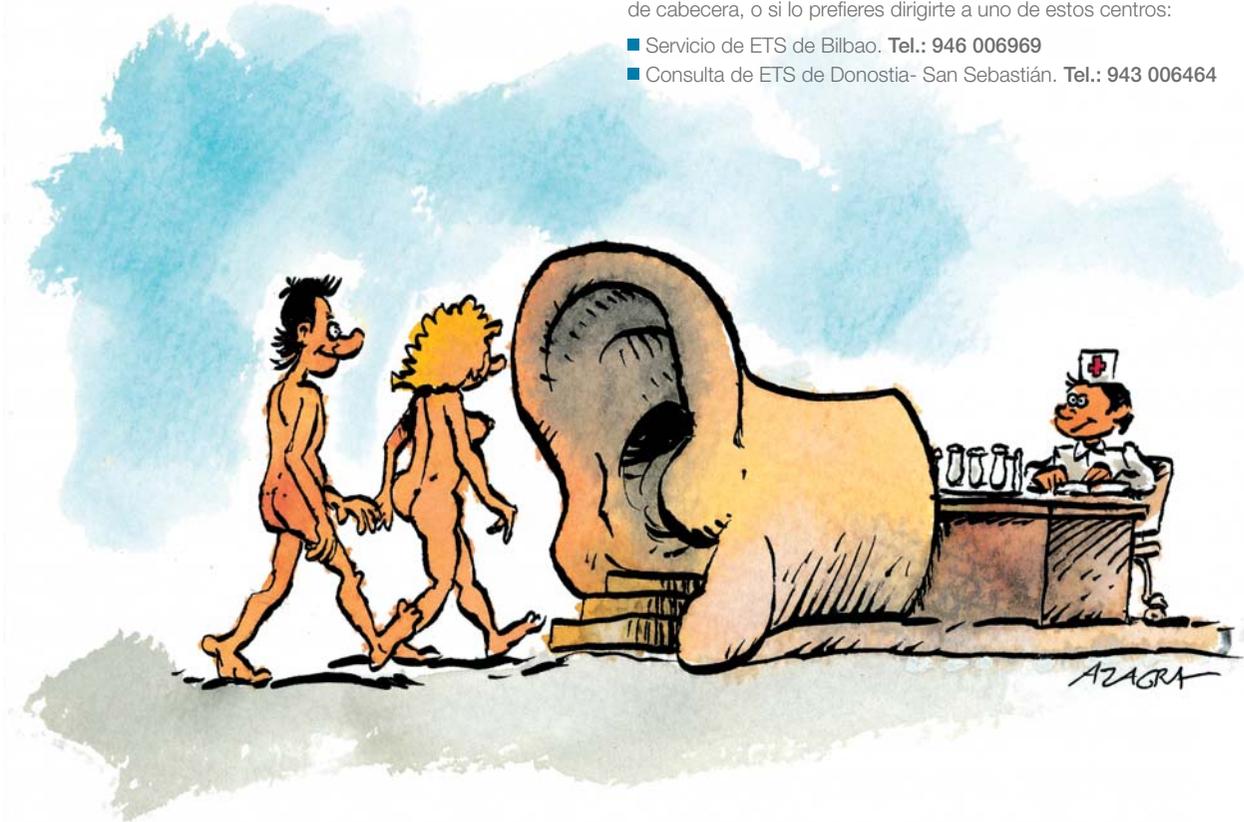
si tengo una ETS ¿debo comunicarlo a mi pareja?

Si tienes una ETS es fundamental que lo comuniques a tu pareja/s para que se someta a una revisión y, en el caso de que presente también la infección, pueda ser tratada adecuadamente.

¿qué debo hacer si creo que tengo una ETS?

Si piensas que puedes tener una ETS debes contactar con tu médico de cabecera, o si lo prefieres dirigirte a uno de estos centros:

- Servicio de ETS de Bilbao. Tel.: 946 006969
- Consulta de ETS de Donostia- San Sebastián. Tel.: 943 006464



EMBARAZO NO DESEADO

¿Qué es la anticoncepción?

Preservativo masculino o condón

Preservativo femenino

Diafragma

Productos espermicidas

Dispositivo intrauterino (DIU)

Anticoncepción hormonal oral (las "pastillas" o "píldoras")

Métodos anticonceptivos permanentes (esterilización)

No son métodos anticonceptivos eficaces

Contracepción de emergencia

¿qué es la anticoncepción?

La anticoncepción o control de la natalidad engloba los diversos métodos utilizados para evitar el embarazo.

Cualquier persona que tenga relaciones sexuales y no quiera quedarse embarazada o dejar embarazada a su pareja ha de utilizar métodos anticonceptivos.

Es muy importante conocer y seguir correctamente las normas de utilización de cada método, ya que la utilización correcta del método anticonceptivo es la mejor garantía para evitar riesgos en las relaciones sexuales.



■ **PRESERVATIVO MASCULINO O CONDÓN:**

Se trata de un “método de barrera” porque impide el contacto entre el espermatozoide y el óvulo.

Consiste en una funda fina y elástica, generalmente de látex, diseñada para ser colocada en el pene erecto del hombre.

Es el método más completo porque protege del embarazo y también de las enfermedades de transmisión sexual y del VIH/sida.

Es preciso utilizarlo de manera correcta y sistemática en cada relación sexual.

Se puede comprar en farmacias, grandes superficies comerciales y en máquinas dispensadoras.



■ **PRESERVATIVO FEMENINO:**

Es una funda fina de poliuretano, cerrada por un extremo y que se ajusta a las paredes de la vagina. Tiene dos aros, uno en cada extremo. El aro más pequeño se coloca en el fondo de la vagina y el otro, más amplio y flexible permanece fuera de la vagina y protege los genitales externos.

Se coloca antes de la relación y no hace falta retirarlo inmediatamente después de la eyaculación, a diferencia del preservativo masculino

Al igual que el preservativo masculino es un “método de barrera” que protege del embarazo y también de las enfermedades de transmisión sexual.

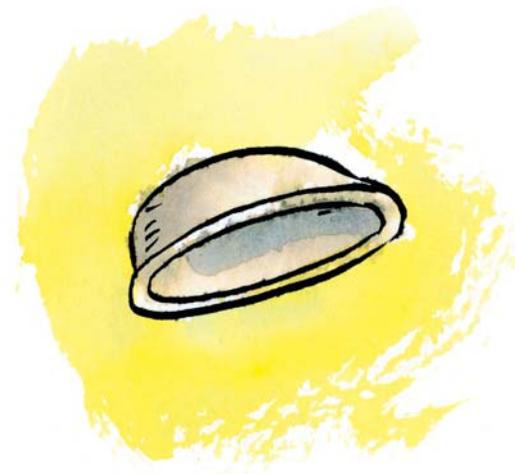


■ **DIAFRAGMA:**

Es una capucha de látex que se coloca en el fondo de la vagina y que cubre la entrada del útero. Impide que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. Siempre debe utilizarse con crema espermicida para aumentar su efectividad.

Es un método eficaz en la prevención del embarazo, pero no protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH/sida.

Hay que acudir a un centro sanitario para su prescripción, porque hay diferentes medidas. Se puede colocar desde horas antes hasta momentos antes de la relación sexual y, posteriormente, se ha de mantener colocado de seis a ocho horas después de la última relación sexual de penetración. Una vez retirado se lava con agua y se guarda dentro de su estuche.



productos espermicidas

Son sustancias químicas que se introducen en la vagina antes del coito, en forma de óvulos, geles o cremas. Su función es inactivar a los espermatozoides y formar una barrera impidiendo que los espermatozoides pasen al útero.

No deben utilizarse como único método anticonceptivo ya que su eficacia es muy baja. Siempre deben ir acompañados de otros métodos barrera, como el diafragma o preservativo.

Se pueden obtener en la farmacia sin receta.



anticoncepción hormonal oral (las "pastillas" o "píldoras")

Los métodos hormonales inhiben la ovulación, es decir impiden que los óvulos maduren en el ovario. Al no existir ovulación, tampoco es posible la fecundación y, por tanto, no puede producirse un embarazo.

Es muy efectiva para prevenir el embarazo si se toma sistemáticamente y de manera correcta (todos los días, aproximadamente a la misma hora). **No ofrece ninguna protección frente a las enfermedades de transmisión sexual y el VIH/sida.**

Es imprescindible una visita médica para su prescripción y para detectar posibles contraindicaciones.

dispositivo intrauterino (DIU)

Es un pequeño elemento, frecuentemente de polietileno con un filamento de cobre, que se coloca en el interior del útero. Dificulta el paso de los espermatozoides hacia las trompas. **Su eficacia es elevada en relación al embarazo, pero no protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH/sida.**

Su colocación y extracción deben ser realizadas por personal sanitario y, una vez colocado, tiene una duración de entre 3 y 5 años.

Generalmente no se recomienda a mujeres que no han tenido todavía un embarazo.



MÉTODO	PROTECCION FRENTE AL EMBARAZO	PROTECCION FRENTE A ETS Y VIH/SIDA
Preservativo masculino	SI	SI
Preservativo femenino	SI	SI
Píldora anticonceptiva	SI	NO
Diafragma con espermicida	SI	NO
Espermicidas	NO	NO
DIU	SI	NO
Esterilización	SI	NO
Métodos naturales	NO	NO

no son métodos anticonceptivos eficaces:

■ **MÉTODOS NATURALES (Ogino, temperatura basal, moco cervical):** se basan en la predicción de los días de mayor fertilidad de la mujer (los próximos a la ovulación) para abstenerse de tener relaciones sexuales con coito durante estos días.

Son muy poco seguros, ya que el ciclo menstrual de la mujer puede variar, y tampoco previenen de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH/sida.

■ **COITO INTERRUPTIDO ("marcha atrás"):** consiste en que el hombre retiere el pene de la vagina de la mujer justo antes de la eyaculación. Es una práctica con un riesgo muy alto para el embarazo, ya que antes de eyacular el hombre segrega líquido preseminal que puede contener espermatozoides suficientes para producir un embarazo. Por supuesto no ofrece ninguna protección frente a las enfermedades de transmisión sexual y el VIH/sida.

■ **DUCHA POST-COITAL:** se trata de una ducha vaginal después de la relación sexual. Es un método ineficaz porque el espermatozoide puede llegar más allá del cérvix (cuello del útero) pocos segundos después de la eyaculación. Tampoco supone ninguna protección frente a las enfermedades de transmisión sexual y el VIH.

■ **LACTANCIA MATERNA:** pueden producirse ovulaciones durante la lactancia, por lo que puede considerarse un período fértil en la mujer.

métodos anticonceptivos permanentes (esterilización)

Es una operación quirúrgica que consiste en ligar las trompas de Falopio de la mujer o hacer una vasectomía al hombre. Es un método anticonceptivo eficaz pero no protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH/sida.

Este método está indicado normalmente en personas que ya han tenido hijos y que no desean más, o en personas que padecen alguna enfermedad o un problema que no les permite tener hijos.



contracepción de emergencia: tratamiento post coital o píldora del día después

Es un método hormonal de urgencia que se utiliza para evitar el embarazo en los casos excepcionales de haber tenido una relación coital no protegida o porque ha fallado el método anticonceptivo (p.ej. si se ha roto el condón).

La anticoncepción postcoital se debe utilizar únicamente como medida de urgencia y no como método anticonceptivo. No tiene ningún efecto preventivo sobre las enfermedades de transmisión sexual ni sobre el VIH/sida.

Es preciso acudir a un centro sanitario para la prescripción del tratamiento. La primera dosis hay que tomarla antes de que hayan transcurrido 72 horas de la relación coital no protegida y la segunda a las 12 horas de la primera.

