

# TOMA EL CONTROL DE TU SALUD SEXUAL

Lo que necesitas saber sobre los servicios preventivos





## AGRADECIMIENTOS

### TOMA EL CONTROL DE TU SALUD SEXUAL

Lo que necesitas saber sobre los servicios preventivos

Esta guía fue desarrollada con la ayuda del Grupo de Acción de Atención Médica de la Coalición Nacional para la Salud Sexual. Para obtener más información sobre la coalición, visita [nationalcoalitionforsexualhealth.org](http://nationalcoalitionforsexualhealth.org).

## CITA SUGERIDA

Altarum Institute. *Toma el control de tu salud sexual: Lo que necesitas saber sobre los servicios preventivos*. Washington, DC: Altarum Institute; 2014. Actualizado 2021.

*Toma el control de tu salud sexual: Lo que necesitas saber sobre los servicios preventivos* recibió apoyo del acuerdo cooperativo número 5H25PS003610-03 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de Altarum Institute y no necesariamente representa los puntos de vista oficiales de los CDC.

## ¿QUÉ SE INCLUYE EN ESTA GUÍA?

- Pasos de acción para lograr una buena salud sexual
- Información sobre los servicios de salud sexual recomendados para hombres y mujeres
- Consejos sobre cómo hablar con un profesional de la salud
- Recursos sobre temas de salud sexual

Esta guía informa a las personas de todas las edades, incluidos los adolescentes y los adultos mayores, sobre la salud sexual. Se centra en los servicios preventivos (exámenes de detección, vacunas y asesoramiento) que pueden ayudar a proteger y mejorar tu salud sexual. La guía explica estos servicios recomendados y te ayuda a encontrar y hablar con un proveedor de atención médica.

Por lo general, las recomendaciones de servicios preventivos se hacen para "hombres" y "mujeres". Entendemos que esta no es una terminología inclusiva y reconocemos que el género no es binario, sino más bien un espectro de rasgos biológicos, mentales y emocionales que existen a lo largo de un espectro. Como resultado, siempre que fue posible, hemos dividido las recomendaciones en aquellas para personas con vagina/vulva y en aquellas para personas con pene; además, proporcionamos enlaces a recursos adicionales.

## CONTENIDO

¿QUÉ ES UNA BUENA SALUD SEXUAL Y CÓMO CONSIGO TENERLA?	4
¿QUÉ SON LOS SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALUD SEXUAL?	5
SERVICIOS PREVENTIVOS PARA PERSONAS TRANSGÉNERO Y DE GÉNERO EXPANSIVO	6
¿QUÉ SERVICIOS DE SALUD SEXUAL NECESITAN LAS PERSONAS CON VAGINA/VULVA?	7
¿QUÉ SERVICIOS DE SALUD SEXUAL NECESITAN LAS PERSONAS CON PENE?	14
¿QUÉ TIPOS DE PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA ABORDAN LA SALUD SEXUAL?	19
¿CÓMO PUEDO HABLAR CON MI PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SOBRE SALUD SEXUAL?	20
QUÉ BUSCAR EN UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD SEXUAL	22
DÓNDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN	23

# ¿Qué es una buena salud sexual y cómo consigo tenerla?

Un cuerpo más sano. Una vida sexual satisfactoria. Valorarte y sentirte bien contigo mismo. Tener tranquilidad. Relaciones positivas y satisfactorias. Evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), también conocidas como enfermedades de transmisión sexual (ETS). Prevenir embarazos no planificados. Estos son solo algunos de los importantes beneficios de una buena salud sexual. Ser sexualmente saludable significa poder disfrutar de un cuerpo más saludable, una vida sexual satisfactoria, relaciones positivas y tranquilidad. Ser sexualmente saludable también significa disfrutar de tu sexualidad y cuidarte a ti mismo y a tus parejas a lo largo de tu vida. Tener la libertad de hablar sobre salud sexual con tu pareja y tu profesional de la salud es clave para tu salud.

## PASOS DE ACCIÓN PARA UNA BUENA SALUD SEXUAL

Hay cinco pasos clave que puedes seguir para lograr una buena salud sexual. Estos pasos se aplican independientemente de tu edad o las relaciones que elijas tener:

1. **Valora quién eres y decide qué es lo mejor para ti.**
2. **Sé inteligente con tu cuerpo y protégelo.**
3. **Trata bien a tus parejas y espera que ellas te traten bien.**
4. **Construye relaciones positivas.**
5. **Haz de la salud sexual parte de tu rutina de atención médica.**

**Valora quién eres y decide qué es lo mejor para ti.** El sexo es una parte natural de la vida. El sexo puede brindarte placer, intimidad y alegría. Pero depende de ti decidir si deseas tener relaciones sexuales y cuándo. Primero, piensa en lo que quieres. Luego, define tus propios valores, deseos y límites. Estos pueden cambiar dependiendo de tu etapa de vida.

**Sé inteligente con tu cuerpo y protégelo.** Aprende sobre tu cuerpo y cómo funciona. Explora formas de expresarte sexualmente. Practica relaciones sexuales más seguras para protegerte y proteger a tus parejas contra las ITS y los embarazos no planeados. Los condones pueden prevenir tanto las ITS como los embarazos no planeados,

mientras que otros métodos anticonceptivos solo previenen el embarazo. Para mayor protección, algunas personas usan condones junto con el método anticonceptivo que eligieron.

**Trata bien a tus parejas y espera que ellas te traten bien.** Relaciónate con alguien que te haga sentir bien contigo mismo, cómodo y seguro. Las parejas deben respetar tus límites y no deben presionarte ni obligarte a hacer algo que no desees. También debes respetar a tu pareja y no obligarla a hacer nada que no quiera.

**Construye relaciones positivas** teniendo conversaciones abiertas y honestas sobre tu relación, deseos y salud sexual. Respétense y tomen decisiones juntos. Si surgen problemas de salud, convérselos abiertamente y busquen atención médica. Busca ayuda si tu pareja es violenta, abusiva o te presiona o trata de controlarte. Habla con tu profesional de la salud o busca un programa que ayude a las personas que están experimentando violencia en su relación.

**Haz de la salud sexual parte de tu rutina de atención médica.** Esto ayudará a proteger tu salud y bienestar sexuales. Busca un profesional de la salud que te haga sentir cómodo y te respete. Tienes derecho a una buena atención médica. Habla abiertamente con tu proveedor de atención médica sobre cómo mantenerte saludable. Comparte cualquier inquietud o problema que puedas tener sobre tu salud sexual. En tu próxima visita, haz preguntas y obtén los servicios recomendados para ti. **Es hora de darle a la salud sexual la atención que se merece.** Para obtener más información, visita [FiveActionSteps.org](https://www.fiveactionsteps.org).

# ¿Qué son los servicios preventivos de salud sexual?

Se encuentra disponible una variedad de servicios de salud sexual preventiva para ayudar a mantenerte saludable y detectar y tratar cualquier problema de forma temprana. Estos servicios son recomendados por muchas organizaciones médicas líderes\*.

La mayoría de estos servicios ahora están disponibles sin costo bajo la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, pero consulta con tu aseguradora para constatar que tu plan de salud los cubra. También pueden estar disponibles servicios gratuitos o de bajo costo en los centros de salud comunitarios y las clínicas de planificación familiar. Consulta el capítulo **Dónde obtener más información** para encontrar un proveedor o una clínica cercana.

## LOS SERVICIOS PREVENTIVOS INCLUYEN:

- **Exámenes de detección** para infecciones de transmisión sexual, tengas o no síntomas.
- **Vacunas**, como la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH), que disminuyen el riesgo de contraer el virus que causa verrugas genitales, cáncer de cuello uterino y algunos otros cánceres (anal, oral y de pene).
- **Asesoramiento** para ayudarte a tomar decisiones saludables. Por ejemplo, puedes aprender sobre las mejores formas de protegerte y proteger a tu pareja de contraer infecciones de transmisión sexual.

La mayoría de las recomendaciones de servicios preventivos de organizaciones líderes están hechas para "hombres" o para "mujeres".

Entendemos que esta no es una terminología inclusiva y, siempre que sea posible, hemos dividido las recomendaciones en aquellas para personas con vagina/vulva y aquellas para personas con pene.

Si eres transgénero o de género no conforme, también puedes encontrar más orientación [aquí](#).

\* Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. y otras organizaciones nacionales recomiendan estos servicios.



## UN DETALLE SOBRE LA CONFIDENCIALIDAD

Si tienes cobertura a través del seguro médico de tus padres o de tu pareja, ten en cuenta que es posible que aparezca una lista de los servicios de atención médica que recibas en los estados de cuenta de rutina de tu seguro. Pregúntale a tu proveedor de atención médica si se informarán los servicios de atención de salud sexual que estás recibiendo y asegúrate de sentirte cómodo con su política.

# Servicios preventivos para personas transgénero y de género expansivo

Las recomendaciones de servicios preventivos de organizaciones médicas líderes están hechas para "hombres" y para "mujeres". Este lenguaje no es inclusivo, y para las personas transgénero, de género fluido o de género expansivo puede ser difícil leer las recomendaciones sin desencadenar disforia de género.

Como resultado, usamos los términos "personas con vagina/vulva" y "personas con pene" a lo largo de esta guía para, con suerte, facilitarte la lectura y el acceso a la información sobre las recomendaciones adecuadas para ti.

Las personas transgénero y de género fluido o de género expansivo también pueden tener necesidades específicas de atención médica que merecen la atención personalizada de un proveedor de atención médica. Por ejemplo, es posible que tengas inquietudes adicionales, como cómo encontrar un proveedor de atención médica inclusiva o cómo la cirugía de afirmación de género puede o no afectar tu cuerpo y los servicios que necesitas.

Como resultado, hemos recopilado los recursos a continuación para ayudarte a acceder a la información que necesitas para lograr una buena salud sexual.

Es importante trabajar con un proveedor de atención médica de tu confianza para identificar los servicios preventivos que son apropiados y recomendados según tu anatomía y tus factores de riesgo. Para obtener más información sobre la salud y los servicios preventivos para personas transgénero, consulta [estos recursos adicionales](#) al final de esta guía.

## Sexual Health for Trans Men

[https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514\\_Web\\_Trans-Men-and-Sexual-Health\\_ENG.pdf](https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514_Web_Trans-Men-and-Sexual-Health_ENG.pdf)

Este folleto responde a preguntas comunes sobre la salud sexual de los hombres transgénero.

## Sexual Health for Trans Women

[https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514\\_Web\\_Trans-Women-and-Sexual-Health\\_ENG.pdf](https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514_Web_Trans-Women-and-Sexual-Health_ENG.pdf)

Este folleto responde preguntas comunes sobre la salud sexual de las mujeres transgénero.

## Human Rights Campaign: Safer Sex for Trans Bodies

<https://www.hrc.org/resources/safer-sex-for-trans-bodies>

HRC Foundation, en asociación con Whitman-Walker Health, lanzó *Sexo más seguro para cuerpos trans*, una guía completa de salud sexual para personas transgénero y no binarias y sus parejas.

## Directorio para proveedores respetuosos con LGBTQ+ de GLMA

<http://www.glma.org/index.cfm?fuseaction=Page.ViewPage&PageID=939>

El Directorio de proveedores en línea de GLMA puede ayudar a las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o queer a encontrar un proveedor en el que puedan confiar. Busca proveedores de atención primaria, especialistas, terapeutas, dentistas y otros profesionales de la salud en tu área.

# ¿Qué servicios de salud sexual necesitan las personas con vagina/vulva?

Se recomiendan los siguientes servicios preventivos para personas con vagina/vulva. Tu proveedor te ayudará a decidir cuáles necesitas. Incluso si no tienes síntomas, las pruebas de detección pueden detectar muchas infecciones de transmisión sexual (ITS). Si tienes una ITS, cuanto antes recibas tratamiento, mejor. El tratamiento temprano a menudo puede prevenir el desarrollo de problemas graves. También hay vacunas disponibles que pueden protegerte de contraer ciertas ITS. Y un proveedor puede asesorarte sobre las opciones anticonceptivas para prevenir el embarazo, si eso es lo que te interesa. Puedes recibir muchos de estos servicios durante una visita de bienestar regular.

## EXÁMENES DE DETECCIÓN

### Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Todas las personas sexualmente activas con vagina/vulva que tengan 24 años o menos deben someterse a pruebas de detección anualmente para detectar clamidia y gonorrea. Aquellas de 25 años o más que tienen factores de riesgo de ITS, como tener relaciones sexuales sin protección (sexo sin condón), una nueva pareja o parejas múltiples, también deben someterse a pruebas de detección de clamidia y gonorrea.

Habla con tu proveedor sobre la posibilidad de hacerte un examen de detección de sífilis. Es posible que debas hacerte una prueba de detección si tienes parejas múltiples, tienes VIH, has intercambiado relaciones sexuales por dinero o drogas o has estado en prisión.

Todas las personas embarazadas deben someterse a pruebas de detección de sífilis, VIH, hepatitis B y hepatitis C durante su primera visita prenatal o durante el primer trimestre. Las personas embarazadas de 24 años o menos, así como las personas mayores embarazadas (de 25 años o más) con factores de riesgo de ITS, también deben someterse a pruebas de detección de clamidia y gonorrea. Aquellas que corren un riesgo continuo de contraer ITS deben volver a hacerse la prueba de clamidia, gonorrea, sífilis, VIH y hepatitis B en el tercer trimestre. Para aquellas que reciben resultados positivos de clamidia o gonorrea, se recomienda volver a hacerse la prueba 3 meses después del tratamiento.

Además, las personas con vagina/vulva en entornos de alto riesgo y con otros factores de riesgo de ITS deben considerar

hacerse la prueba de tricomoniasis. Esto incluye a quienes tienen múltiples parejas sexuales, quienes intercambian relaciones sexuales por pago, quienes usan drogas ilícitas y quienes tienen antecedentes de ITS o encarcelamiento. Aquellas que reciben atención en entornos de alta prevalencia (p. ej., clínicas de ITS e instalaciones correccionales) también pueden considerar la posibilidad de hacerse la prueba.

### Prueba de VIH

Todas las personas entre 13 y 64 años deben hacerse la prueba del VIH al menos una vez como parte de su atención médica de rutina, incluso si nunca has tenido relaciones sexuales o crees que tu pareja solo tiene relaciones sexuales contigo.

Debes hacerte la prueba al menos una vez al año si tienes relaciones sexuales sin protección, has tenido una ITS o tienes una pareja que tiene una ITS, tienes parejas múltiples, compartes equipo de inyección de drogas (incluidas agujas o jeringas) o tienes parejas que participan en cualquier de estos comportamientos.

### Examen de detección de cáncer de cuello uterino

A partir de los 21 años, incluso si no has tenido relaciones sexuales vaginales, tu proveedor de atención médica debe realizar pruebas de detección de cáncer de cuello uterino y continuar haciéndolo hasta los 65 años. Detección significa buscar una enfermedad o cambios que puedan conducir a una enfermedad. Hay dos tipos de pruebas que pueden detectar el cáncer de cuello uterino: la prueba de Papanicolaou y la prueba del VPH.

La prueba de Papanicolaou analiza los cambios en las células del cuello uterino, causados por el VPH, que podrían convertirse en cáncer de cuello uterino, si no se tratan. Una

prueba de VPH analiza las células en busca de infección con tipos de VPH de alto riesgo que pueden causar cáncer de cuello uterino. El tipo y la frecuencia de las pruebas de detección dependerán de tu edad e historial médico.

Las personas con vagina/vulva deben realizarse su primera prueba de Papanicolaou a los 21 años. Si los resultados son normales, deben hacerse la prueba cada tres años hasta los 29 años. Si los resultados no son normales, tu proveedor de atención médica puede recomendar pruebas más frecuentes.

Las personas de 30 a 65 años generalmente pueden elegir entre una de las tres opciones de detección: 1) Prueba de VPH cada cinco años; 2) Prueba de VPH/Papanicolaou cada cinco años; o 3) Prueba de Papanicolaou cada 3 años. Es posible que debas realizarte pruebas de detección con más frecuencia si has obtenido un resultado anormal. Si es así, habla con tu proveedor.

Las personas con vagina/vulva que son VIH positivas deben someterse a pruebas de detección de cáncer de cuello uterino en el plazo de 1 año después de la actividad sexual o del diagnóstico inicial de VIH. Las pruebas deben repetirse 6 meses después.

**Recuerda, una prueba de Papanicolaou no detecta las ITS ni tampoco otros cánceres del sistema reproductivo.**

Aunque es posible que no necesites una evaluación anual, debes consultar a tu proveedor con regularidad para realizarte controles.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/cancer/cervical/basic\\_info/screening.htm](https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm).





## MUJERES QUE TIENEN RELACIONES SEXUALES CON MUJERES

Si eres una mujer que tiene relaciones sexuales con mujeres, aún necesitas muchos de estos servicios preventivos. Puedes contraer clamidia, gonorrea, VPH y otras infecciones de transmisión sexual de tus parejas femeninas. También debes hacerte la prueba del VIH, especialmente si tú o tus parejas tuvieron relaciones sexuales con hombres en el pasado o aún las tienen. La vacuna contra el VPH te ayudará a protegerte contra el cáncer de cuello uterino, que es causado por el virus del papiloma humano.

### Examen de detección de hepatitis B

Debes hacerte una prueba de detección de hepatitis B si estás embarazada, tienes una pareja que tiene hepatitis B, tienes parejas múltiples, has tenido una ITS, compartes equipo de inyección de drogas (incluidas agujas o jeringas), tienes VIH o vives con una persona que está infectada con el virus de la hepatitis B.

También debes someterte a una prueba de detección si naciste en un país donde la infección por hepatitis B es común (Asia, África, las islas del Pacífico, partes de América del Sur) o si naciste en los Estados Unidos de padres de uno de esos países.

La hepatitis B es un virus que ataca al hígado. Se transmite a través de los fluidos corporales infectados, incluida la sangre y el semen. La infección puede ser aguda (a corto plazo) o crónica (a largo plazo). Es posible que las personas con hepatitis B no se vean ni se sientan enfermas, pero aun así pueden infectar a otras. La infección crónica por hepatitis B a menudo se puede tratar, pero no curar.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/hepatitis/hbv/index.htm](https://cdc.gov/hepatitis/hbv/index.htm).

### Examen de detección de hepatitis C

Las personas con vagina/vulva de entre 18 y 79 años deben someterse a una prueba de detección de hepatitis C, y la mayoría de las personas embarazadas deben someterse a pruebas de detección durante cada embarazo.

Muchos "baby boomers" tienen hepatitis C y no lo saben. Es posible que hayan tenido comportamientos de riesgo o hayan recibido una transfusión de sangre o un trasplante de órganos antes de que se estableciera la detección nacional del virus. La mayoría de las personas se infectan con hepatitis C al compartir equipos de inyección de drogas. Si te inyectas drogas ilegales, debes someterte a pruebas periódicas de detección de hepatitis C. También debes hacerlo si has estado en prisión, tienes VIH o alguna vez te has inyectado drogas ilegales.

El riesgo de contraer hepatitis C por tener relaciones sexuales sin protección es bajo, pero es posible. Corres un mayor riesgo si tienes VIH u otra ITS, tienes parejas múltiples o tienes relaciones sexuales de forma brusca.

La hepatitis C es un virus que ataca al hígado. Puede causar una enfermedad grave y daño hepático permanente. Sin embargo, a menudo se puede curar, especialmente si la infección se detecta a tiempo.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/hepatitis/hcv/index.htm](https://cdc.gov/hepatitis/hcv/index.htm).

## Herpes genital

El herpes genital es una infección de transmisión sexual (ITS) muy común. De hecho, más de una de cada seis personas (de 14 a 49 años) la padece actualmente. Puedes contraer herpes genital durante el sexo anal, oral o vaginal, o por contacto de piel a piel en el área genital con una pareja infectada. Si tienes herpes en la boca, puedes contagiarlo a los genitales de tu pareja durante el sexo oral.

El herpes genital es causado por dos virus diferentes: HSV-1 y HSV-2. La mayoría de las personas con herpes genital no presentan síntomas o presentan síntomas muy leves. Y muchas no saben que están infectadas. Si tienes síntomas, el herpes a menudo aparece como ampollas o llagas en o alrededor de tus genitales, recto o boca. Por lo general, a medida que pasa el tiempo, las personas tienen menos brotes, que son más breves y leves.

No se recomienda la detección de rutina del herpes genital. Sin embargo, se recomiendan las pruebas para las personas:

- Que tienen síntomas genitales
- Que tienen (o han tenido) una pareja sexual con herpes genital
- Que desean un examen completo de ITS, especialmente si han tenido múltiples parejas sexuales
- Que están embarazadas y tienen síntomas o que tienen una pareja con herpes genital (el herpes puede poner en peligro la vida de los bebés, pero el riesgo se puede reducir si se te diagnostica. Habla con tu proveedor de atención médica sobre la posibilidad de hacerte la prueba).

Un proveedor de atención médica puede diagnosticar el herpes 1) simplemente observando tus síntomas, 2) tomando una muestra de una llaga y analizándola, y 3) haciendo un análisis de sangre. Habla con tu proveedor de atención médica sobre lo que te recomienda.

Si bien no existe cura para el herpes, existen medicamentos efectivos que pueden prevenir y acortar los brotes y reducir el riesgo de contagiarlo a tu(s) pareja(s). Si evitas las relaciones sexuales durante los brotes y usas condones o protectores dentales cada vez que tienes relaciones sexuales, también puedes reducir el riesgo.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes-detailed.htm](https://cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes-detailed.htm)

## Violencia de pareja

Si tu pareja abusa de ti sexual, verbal o físicamente, o te obliga a hacer cosas en contra de tu voluntad (como quedar embarazada, no usar métodos anticonceptivos o tener relaciones sexuales sin protección), dílo y avísale a tu proveedor. Puede derivarte a un programa o profesional de salud mental que pueda ayudarte. Love is Respect ([loveisrespect.org/](https://loveisrespect.org/)) y la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica ([thehotline.org/](https://thehotline.org/)) también tienen recursos, líneas telefónicas y soporte por chat en línea para ayudar.

## VACUNAS

### Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Esta serie de dos vacunas se recomienda para las personas de 11 a 12 años (pero a partir de los 9 años) antes de haber estado expuestas al VPH a través de la actividad sexual. La primera dosis es seguida por la segunda dosis de 6 a 12 meses después (los niños que obtienen la vacuna en su 15.º cumpleaños o después podrían necesitar tres dosis).

Sin embargo, la vacuna también se recomienda para personas de hasta 26 años si no han sido vacunadas adecuadamente con anterioridad. Algunas personas de 27 a 45 años también pueden beneficiarse de la vacuna. Habla con tu proveedor para ver si eres elegible y si es adecuado para ti.

El VPH es extremadamente común. Aunque la mayoría de las infecciones desaparecen por sí solas, algunos tipos de VPH causan cáncer, incluidos el de cuello uterino, de garganta, anal, de pene, vagina y vulva; y otros tipos de VPH causan verrugas genitales.

La vacuna contra el VPH protege contra los tipos más comunes de VPH que causan verrugas genitales y algunos cánceres de ano, pene y garganta.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/public/index.html](https://cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/public/index.html).

### Vacuna contra la hepatitis B

Esta serie de tres inyecciones se recomienda para todas las personas con vagina/vulva no vacunadas de 0 a 18 años. Los adolescentes que han comenzado, pero no han

terminado la serie de vacunas, deben recibir las dosis restantes para estar completamente protegidos contra el virus de la hepatitis B. Los adultos con vagina/vulva no vacunados deben recibir esta serie de vacunas si tienen parejas múltiples, una pareja que tiene hepatitis B, se les ha diagnosticado VIH u otra ITS, tienen relaciones sexuales sin protección con una pareja cuyo estado de salud no conocen, comparten equipo de inyección de drogas (incluidas agujas o jeringas), o tienen una pareja que se inyecta drogas.

Si naciste en un país donde la hepatitis B es común (Asia, África, las islas del Pacífico, partes de América del Sur) o naciste en los Estados Unidos de padres de uno de esos países, habla con tu proveedor sobre la posibilidad de vacunarse. Es posible que te administren la primera dosis y le hagan una prueba del virus al mismo tiempo.

La hepatitis B es un virus que ataca al hígado. Se transmite a través de los fluidos corporales infectados, incluida la sangre y el semen. La infección puede ser aguda (a corto plazo) o crónica (a largo plazo). Es posible que las personas con hepatitis B no se vean ni se sientan enfermas, pero aun así pueden infectar a otras. La vacunación es la mejor protección contra la hepatitis B. ¿No tienes certeza de si te vacunaron? Si naciste en los Estados Unidos en 1991 o después, lo más probable es que te hayan vacunado cuando eras bebé. Antes de 1991, la vacuna solo se administraba a adultos en alto riesgo.

### Vacuna contra la hepatitis A

Esta serie de dos inyecciones se recomienda para todos los niños de 12 a 23 meses de edad y para los niños y adolescentes no vacunados de 2 a 18 años de edad. Aquellas personas a quienes les falta la última dosis deben completar la serie para estar completamente protegidas contra la hepatitis A. Los adultos con vagina/vulva deben recibir esta serie de vacunas si su pareja o alguien con quien viven tiene hepatitis A, si tienen VIH o si usan drogas ilícitas.

El virus de la hepatitis A ataca al hígado. No existe tratamiento para la hepatitis A. Si bien la mayoría de las personas se recuperan sin daño hepático permanente, es probable que se sientan muy enfermas por un tiempo. ¿No tienes certeza de si te vacunaron? La vacunación de rutina comenzó en 1999, por lo que los adolescentes mayores y la mayoría de los adultos no han sido vacunados.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/hepatitis/hav/aFAQ.htm](https://cdc.gov/hepatitis/hav/aFAQ.htm).

## ASESORAMIENTO

### Anticoncepción

Habla con tu proveedor sobre tus planes para tener o no tener hijos. Luego puede brindarte información sobre los mejores métodos anticonceptivos para ti. Los anticonceptivos reversibles de acción prolongada —el dispositivo intrauterino (DIU) y el implante— se encuentran entre los métodos más fáciles y confiables para las personas que desean prevenir el embarazo. Otros métodos disponibles incluyen inyecciones, píldoras anticonceptivas, anillo vaginal, parche, diafragma, esponja, capuchón cervical y condones internos o externos. Los condones son el único método anticonceptivo que previene tanto el embarazo como las ITS.

Si ya no quieres tener más hijos o sabes que no quieres tener hijos, la anticoncepción permanente (p. ej., ligadura de trompas [también conocida como atarse las trompas] puede ser adecuada para ti). Los métodos naturales de planificación familiar y la abstinencia (no tener relaciones sexuales) son otras opciones.

## ¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN RIESGO?

Tu salud sexual está en riesgo si respondes "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas:

- ¿Has tenido relaciones sexuales de tipo vaginal, anal u oral sin protección (sexo sin condón)?
- ¿Tienes parejas múltiples?
- ¿Tienes una ITS, incluido el VIH?
- ¿Has compartido equipo de drogas inyectables, incluidas agujas o jeringas?
- ¿Intercambias sexo por drogas o dinero?
- ¿Tienes una pareja que responda "sí" a alguna de estas preguntas o cuyo estado de salud no conoces?

## Anticoncepción de emergencia

Si tienes relaciones sexuales sin protección, tu proveedor también puede informarte sobre la **anticoncepción de emergencia (AE)** o la "píldora del día siguiente". La AE puede prevenir el embarazo si se toma dentro de los cinco días de haber tenido relaciones sexuales sin protección, y es mejor tomarla lo antes posible. La AE puede estar disponible sin receta en clínicas de planificación familiar y algunas farmacias. También puedes preguntarle a tu proveedor de atención médica si la tiene disponible en su consultorio. Si no puedes encontrarla en las tiendas, puedes comprar una versión genérica en [afterpill.com](https://www.afterpill.com).

Además, el DIU de cobre Paragard se puede usar como AE si se inserta dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección. Al igual que otros DIU, el de cobre Paragard también brinda protección continua contra embarazos no deseados durante 10 años después de la inserción. El DIU de cobre es una opción no hormonal para un anticonceptivo reversible de acción prolongada. Puedes obtener más información en [plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/how-does-copper-iud-work-emergency-contraception](https://www.plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/how-does-copper-iud-work-emergency-contraception).

## Prevención de ITS

Usar un condón externo ("masculino") o interno ("femenino") cada vez que tienes relaciones sexuales es una de las mejores formas de reducir el riesgo de contraer muchas ITS, incluido el VIH. Otras formas efectivas de protegerte incluyen la abstinencia (no tener relaciones sexuales), participar en actividades sexuales de menor riesgo o tener solo una pareja que, a tu conocimiento, no tiene una ITS.

Si tienes relaciones sexuales sin condón, tienes una ITS o has tenido una recientemente, o tienes una nueva pareja y no tienes certeza de su estado de salud, habla con tu proveedor de atención médica o un educador de salud. Ellos pueden aconsejarte sobre las formas de protegerte y proteger a tu pareja de las ITS, incluso si los medicamentos para prevenir la infección por el VIH son adecuados para ti.

Las personas que no tienen el VIH pero que tienen un alto riesgo de infectarse pueden mantenerse saludables tomando PrEP (profilaxis previa a la exposición). Se te puede recetar PEP (profilaxis posterior a la exposición) si crees que has tenido exposición al VIH durante las relaciones sexuales; pero, para que sea eficaz, debe tomarse dentro de las 72 horas posteriores a la posible exposición al VIH. Además, puedes consultar los recursos al final de esta guía para obtener más información sobre cómo prevenir las ITS.

Para obtener más información sobre cómo ser inteligente con tu cuerpo y protegerlo, visita los [Cinco pasos de acción](#), paso de acción n.º 2.



## ¡ES TU CUERPO!

Conoces tu cuerpo mejor que nadie. Informa siempre a tu proveedor de atención médica sobre cualquier cambio en tu salud. Habla con este sobre cualquier inquietud que puedas tener sobre afecciones, enfermedades o problemas relacionados con el placer, el funcionamiento o el desempeño sexual.

## SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALUD SEXUAL RECOMENDADOS PARA PERSONAS CON VAGINA/VULVA

Servicio de salud sexual	Adolescentes (de 13 a 18 años)	Adultos (de 19 en adelante)
<b>Examen de detección de cáncer de cuello uterino</b>	No recomendado	-De 21 a 29 años: cada 3 años -De 30 a 65 años: cada 3 a 5 años -No recomendado para mayores de 66 años
<b>Examen de detección de clamidia</b>	Personas que son sexualmente activas (examen anual) o están embarazadas	-De 24 años o menos (examen anual) -De 25 años o más que están en riesgo* -Embarazadas, si tienen 24 años o menos, o embarazadas que están en riesgo si tienen más de 25
<b>Asesoramiento sobre anticonceptivos</b>	Personas que son sexualmente activas	Personas que son sexualmente activas o están en edad fértil
<b>Asesoramiento para prevenir infecciones de transmisión sexual</b>	Personas que son sexualmente activas	Personas que están en riesgo*
<b>Examen de detección de gonorrea</b>	Personas que son sexualmente activas o están embarazadas	-Personas de 24 años o menos (examen anual), incluidas las embarazadas -Personas de 25 años o más que están en riesgo, incluidas las embarazadas
<b>Vacuna contra la hepatitis A</b>	Personas no vacunadas en la niñez	Personas que están en riesgo* y no están vacunadas
<b>Vacuna contra la hepatitis B</b>	Personas no vacunadas en la niñez	-Personas que están en riesgo* y no están vacunadas -Personas nacidas en un país donde el virus de la hepatitis B es común
<b>Examen de detección de hepatitis B</b>	-Embarazadas -Personas que están en riesgo y no están vacunadas -Personas nacidas en un país donde el virus de la hepatitis B es común	-Embarazadas -Personas que están en riesgo* y no están vacunadas -Personas nacidas en un país donde el virus de la hepatitis B es común
<b>Examen de detección de hepatitis C</b>	Personas que tienen 18 Embarazadas	-Personas de 19 a 79 años -Personas que están en riesgo* o embarazadas
<b>Herpes</b>	Personas que han estado expuestas o son sintomáticas	Personas que han estado expuestas o son sintomáticas
<b>Prueba de VIH</b>	Personas de 13 años en adelante (examen al menos una vez) Embarazadas	-Personas de 19 a 64 años (examen al menos una vez) -Personas que están en riesgo* (examen al menos una vez al año) -Embarazadas
<b>Vacuna contra el VPH</b>	Personas no vacunadas a los 11 o 12 años	Personas que no estén vacunadas hasta los 26 años (y adultos elegibles de 27 a 45 años)
<b>Examen de detección de sífilis</b>	Personas que están embarazadas o en riesgo	Personas que están embarazadas o en riesgo*
<b>Tricomoniasis</b>	No recomendado	Personas que están en riesgo* o que reciben atención en entornos de alto riesgo (como establecimientos penitenciarios o clínicas de ITS)

\* Estás en riesgo si has tenido relaciones sexuales de tipo vaginal, anal u oral sin protección (sexo sin condón), tienes múltiples parejas, tienes una ITS (incluido el VIH), compartes equipo para drogas inyectables (incluidas agujas o jeringas), intercambias relaciones sexuales por drogas o dinero, estás en prisión o tienes una pareja que responde "sí" a cualquiera de estas preguntas o cuyo estado de salud desconoces.

# ¿Qué servicios de salud sexual necesitan las personas con pene?

Los siguientes servicios preventivos se recomiendan para la mayoría de las personas con pene. Tu proveedor te ayudará a decidir cuáles necesitas. Incluso si no tienes síntomas, las pruebas de detección pueden detectar muchas infecciones de transmisión sexual (ITS). Si tienes una ITS, cuanto antes recibas tratamiento, mejor. El tratamiento temprano a menudo puede prevenir el desarrollo de problemas graves. También hay vacunas disponibles que pueden protegerte de contraer ciertas ITS. Y un proveedor puede asesorarte sobre las opciones anticonceptivas para prevenir el embarazo, si eso es lo que les interesa a ti y a tu(s) pareja(s).

## EXÁMENES DE DETECCIÓN

### Infecciones de transmisión sexual (ITS)

**Hombres que tienen relaciones sexuales solo con mujeres:** puedes considerar hacerte un examen de detección de clamidia, gonorrea y sífilis si tienes relaciones sexuales sin protección, tienes múltiples parejas o tienes una nueva pareja y no conoces su estado de salud, incluso si no tiene ningún síntoma.

**Hombres que tienen relaciones sexuales con hombres:** si eres sexualmente activo, debes hacerte una prueba de detección de clamidia, gonorrea y sífilis al menos una vez al año, independientemente del uso del condón. Dependiendo del tipo de relaciones sexuales que tengas, podrías tener infecciones por clamidia y gonorrea no solo en tus genitales, sino también en tu trasero/ano o garganta. Es posible que necesites exámenes de detección adicionales para encontrar estas infecciones, incluidos hisopados anales o de garganta. Debes hacerte la prueba cada 3 a 6 meses si tienes relaciones sexuales sin protección, has tenido una ITS o tienes una pareja que la tiene, tienes parejas múltiples, usas drogas ilícitas o tienes una pareja que participa en cualquiera de estos comportamientos.

### Prueba de VIH

**Hombres que tienen relaciones sexuales solo con mujeres:** debes hacerte la prueba del VIH al menos una vez como parte de tu atención médica de rutina, incluso si no has tenido relaciones sexuales. Debes hacerte la prueba al menos una vez al año si tienes relaciones sexuales sin protección, has tenido una ITS o tienes una pareja que ha tenido una ITS, tienes parejas múltiples, compartes equipo de inyección de drogas (incluidas

agujas o jeringas) o tienes una pareja que participa de cualquiera de estos comportamientos.

**Hombres que tienen relaciones sexuales con hombres:** Debes hacerte la prueba del VIH al menos una vez al año. Debes hacerte la prueba cada 3 a 6 meses si tienes relaciones sexuales sin protección, tienes múltiples parejas, usas drogas ilícitas, compartes equipo de inyección de drogas (incluidas agujas o jeringas) o tienes una pareja que participa de cualquiera de estos comportamientos.

### Examen de detección de hepatitis B

Se recomiendan exámenes de detección periódicos de hepatitis B para todos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y para aquellos que comparten equipo de inyección de drogas (incluidas agujas o jeringas), especialmente si no han sido vacunados.

Para todos los demás casos, debes hacerte la prueba si tienes un mayor riesgo, es decir, si tienes relaciones sexuales sin protección, has tenido una ITS o tienes una pareja que ha tenido una ITS, tienes parejas múltiples, compartes equipo de inyección de drogas (incluidas agujas o jeringas) o tienes una pareja que participa de cualquiera de estos comportamientos.

Si tienes una pareja o un familiar que tiene hepatitis B, tienes parejas múltiples o has tenido una ITS, también debes hacerte una prueba de detección. Otros que deben ser evaluados incluyen aquellos que nacieron en un país donde la infección por hepatitis B es común (Asia, África, las islas del Pacífico, partes de América del Sur) o que nacieron en los Estados Unidos de padres de uno de esos países.

La hepatitis B es un virus que ataca al hígado. Se transmite a través de los fluidos corporales infectados, incluida la sangre y el semen. La infección puede ser aguda (a corto plazo) o crónica (a largo plazo). Es posible que las personas con hepatitis B no se vean ni se sientan enfermas, pero aun así pueden infectar a otras. La infección crónica por hepatitis B a menudo se puede tratar, pero no curar.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/hepatitis/hbv/index.htm](https://cdc.gov/hepatitis/hbv/index.htm).

## Examen de detección de hepatitis C

Las personas de entre 18 y 79 años deben someterse a una prueba de detección de hepatitis C.

Muchos "baby boomers" tienen hepatitis C y no lo saben. Es posible que hayan tenido comportamientos de riesgo o hayan recibido una transfusión de sangre o un trasplante de órganos antes de que se estableciera la detección nacional del virus.

La mayoría de las personas se infectan con hepatitis C al compartir equipos de inyección de drogas, incluidas agujas o jeringas. Si te inyectas drogas ilegales, debes someterse a pruebas periódicas de detección de hepatitis C. También debes hacerlo si has estado en prisión, tienes VIH o alguna vez te has inyectado drogas ilegales.

El riesgo de contraer hepatitis C por tener relaciones sexuales sin protección es bajo, pero aún es posible. Los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y tienen parejas múltiples o practican relaciones sexuales de forma brusca sin protección (específicamente sexo que puede resultar en sangrado) tienen un mayor riesgo.

La hepatitis C es un virus que ataca al hígado. Puede causar una enfermedad grave y daño hepático permanente. Sin embargo, a menudo se puede curar, especialmente si la infección se detecta a tiempo.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/hepatitis/hcv/index.htm](https://cdc.gov/hepatitis/hcv/index.htm).

## Herpes genital

El herpes genital es una infección de transmisión sexual (ITS) muy común. De hecho, más de una de cada seis personas (de 14 a 49 años) la padece actualmente. Puedes contraer herpes genital durante el sexo anal, oral o vaginal,

o por contacto de piel a piel en el área genital con una pareja infectada. Si tienes herpes en la boca, puedes contagiarlo a los genitales de tu pareja durante el sexo oral.

El herpes genital es causado por dos virus diferentes: HSV-1 y HSV-2. La mayoría de las personas con herpes genital no presentan síntomas o presentan síntomas muy leves. Y muchas no saben que están infectadas. Si tienes síntomas, el herpes a menudo aparece como ampollas o llagas en o alrededor de tus genitales, recto o boca. Por lo general, a medida que pasa el tiempo, las personas tienen menos brotes, que son más breves y leves.

No se recomienda la detección de rutina del herpes genital. Sin embargo, se recomiendan las pruebas para las personas:

- Que tienen síntomas genitales
- Que tienen (o han tenido) una pareja sexual con herpes genital
- Que desean un examen completo de ITS, especialmente si han tenido múltiples parejas sexuales

Un proveedor de atención médica puede diagnosticar el herpes 1) simplemente observando tus síntomas, 2) tomando una muestra de una llaga y analizándola, y 3) haciendo un análisis de sangre. Habla con tu proveedor de atención médica sobre lo que te recomienda.

Si bien no existe cura para el herpes, existen medicamentos efectivos que pueden prevenir y acortar los brotes y reducir el riesgo de contagiarlo a tu(s) pareja(s). Si evitas las relaciones sexuales durante los brotes y usas condones o protectores dentales cada vez que tienes relaciones sexuales, también puedes reducir el riesgo.

## Violencia de pareja

Si tu pareja abusa de ti sexual, verbal o físicamente, o te obliga a hacer cosas en contra de tu voluntad, habla con un proveedor de atención médica o un profesional de salud mental. Puede derivarte a un programa o profesional de salud mental que pueda ayudarte. Love is Respect ([loveisrespect.org](https://loveisrespect.org)) y la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica ([thehotline.org](https://thehotline.org)) también tienen recursos, líneas telefónicas y soporte por chat en línea para ayudar.

## VACUNAS

### Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Esta serie de dos vacunas se recomienda para las personas de 11 a 12 años (pero a partir de los 9 años) antes de haber estado expuestas al VPH a través de la actividad sexual. La primera dosis es seguida por la segunda dosis de 6 a 12 meses después (los niños que obtienen la vacuna en su 15.º cumpleaños o después podrían necesitar tres dosis).

Sin embargo, la vacuna también se recomienda para personas de hasta 26 años si no han sido vacunadas adecuadamente con anterioridad. Algunas personas de 27 a 45 años también pueden beneficiarse de la vacuna. Habla con tu proveedor para ver si eres elegible y si esto es adecuado para ti.

El VPH es extremadamente común. Aunque la mayoría de las infecciones desaparecen por sí solas, algunos tipos de VPH causan cáncer, incluidos el de cuello uterino, de garganta, anal, de pene, vagina y vulva; y otros tipos de VPH causan verrugas genitales.

La vacuna contra el VPH protege contra los tipos más comunes de VPH que causan verrugas genitales y algunos cánceres de ano, pene y garganta.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/public/index.html](https://cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/public/index.html).

### Vacuna contra la hepatitis B

Esta serie de tres inyecciones se recomienda para todas las personas con pene no vacunadas de 0 a 18 años. Los adolescentes que han comenzado, pero no han terminado la serie de vacunas, deben recibir las dosis restantes para estar completamente protegidos contra el virus de la hepatitis B. Todas las personas no vacunadas con pene deben recibir esta serie de vacunas si tienen relaciones sexuales con hombres, tienen parejas múltiples, tienen una pareja que tiene hepatitis B, han sido diagnosticadas con VIH u otra ITS, tienen relaciones sexuales sin protección con una pareja cuyo estado de salud no conocen, comparten equipo de inyección de drogas (incluidas agujas o jeringas) o tienen una pareja que se inyecta drogas.

Si naciste en un país donde la hepatitis B es común (Asia, África, las islas del Pacífico, partes de América del Sur) o naciste en los Estados Unidos de padres de un país de alta prevalencia, habla con tu proveedor sobre la posibilidad de vacunarte. Es posible que te administren la primera dosis y le hagan una prueba del virus al mismo tiempo.

La hepatitis B es un virus que ataca al hígado. Se transmite a través de los fluidos corporales infectados, incluida la sangre y el semen. La infección puede ser aguda o crónica. Es posible que las personas con hepatitis B no se vean ni se sientan enfermas, pero aun así pueden infectar a otras. La vacunación es la mejor protección contra la hepatitis B. ¿No tienes certeza de si te vacunaron? Si naciste en los Estados Unidos en 1991 o después, lo más probable es que te hayan vacunado cuando eras bebé. Antes de 1991, la vacuna solo se administraba a adultos en alto riesgo.

### Vacuna contra la hepatitis A

Esta serie de dos inyecciones se recomienda para todos los niños de 12 a 23 meses de edad y para los niños y adolescentes no vacunados de 2 a 18 años de edad. Los adolescentes a los que les falta la última dosis deben completar la serie para estar completamente protegidos contra la hepatitis A. Las personas no vacunadas con pene deben recibir esta serie de vacunas si tienen relaciones sexuales con hombres, tienen una pareja o viven con alguien que tiene hepatitis A, o si usan drogas ilícitas.

El virus de la hepatitis A ataca al hígado. No existe tratamiento para la hepatitis A. Si bien la mayoría de las personas se recuperan sin daño hepático permanente, es probable que se sientan muy enfermas por un tiempo. ¿No tienes certeza de si te vacunaron? La vacunación de rutina comenzó en 1999, por lo que la mayoría de los adultos no han sido vacunados.

Para obtener más información, visita [cdc.gov/hepatitis/hav/afaq.htm](https://cdc.gov/hepatitis/hav/afaq.htm).

## ASESORAMIENTO

### Anticoncepción

Si tú y tu pareja quieren evitar el embarazo, aprende sobre los métodos anticonceptivos que ambos pueden usar. Las opciones más efectivas para las personas con pene son el uso correcto y constante de condones, la abstinencia (no tener relaciones sexuales), la participación en actividades



sexuales de menor riesgo (besos, caricias o masajes) y la vasectomía (anticoncepción permanente). Si tienes relaciones sexuales con personas con vaginas/vulvas, estas tienen muchas más opciones para elegir. Al conocer su método preferido, puedes respaldar su elección e incluso ofrecerte a ayudar a pagarlo si hay un costo involucrado.

Aprende también sobre la anticoncepción de emergencia (AE), o la "píldora del día siguiente", que puede usarse para prevenir el embarazo si tuviste relaciones sexuales sin protección y es posible que tu pareja quede embarazada aunque no quiera. La AE puede prevenir el embarazo si se toma dentro de los cinco días de haber tenido relaciones sexuales sin protección, y es mejor tomarla lo antes posible. La AE puede estar disponible sin receta en clínicas de planificación familiar, salas de emergencia y algunas farmacias. También puedes preguntarle a tu proveedor de atención médica si la tiene disponible en su consultorio. Si no puedes encontrarla en las tiendas, puedes comprar una versión genérica en [afterpill.com](http://afterpill.com).

Además, el DIU de cobre Paragard se puede usar como AE si se inserta dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección. Al igual que otros DIU, el de cobre Paragard también brinda protección continua contra embarazos no deseados durante 10 años después de la inserción. El DIU de cobre es una opción no hormonal para un anticonceptivo reversible de acción prolongada. Puedes obtener más información en [plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/how-does-copper-iud-work-emergency-contraception](http://plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/how-does-copper-iud-work-emergency-contraception).

## Prevención de ITS

Usar un condón externo ("masculino") o interno ("femenino") cada vez que tienes relaciones sexuales es

una de las mejores formas de reducir el riesgo de contraer muchas ITS, incluido el VIH. Otras formas efectivas de protegerte incluyen la abstinencia (no tener relaciones sexuales), participar en actividades sexuales de menor riesgo o tener solo una pareja que, a tu conocimiento, no tiene una ITS.

Si tienes relaciones sexuales sin condón, tienes una ITS o has tenido una recientemente, o tienes una nueva pareja y no tienes certeza de su estado de salud, habla con tu proveedor de atención médica o un educador de salud. Ellos pueden aconsejarte sobre las formas de protegerte y proteger a tu pareja de las ITS, incluso si los medicamentos para prevenir la infección por el VIH son adecuados para ti.

Las personas que no tienen el VIH pero que tienen un alto riesgo de infectarse pueden mantenerse saludables tomando PrEP (profilaxis previa a la exposición). Se te puede recetar PEP (profilaxis posterior a la exposición) si crees que has tenido exposición al VIH durante las relaciones sexuales; pero, para que sea eficaz, debe tomarse dentro de las 72 horas posteriores a la posible exposición al VIH. Además, puedes consultar los recursos al final de esta guía para obtener más información sobre cómo prevenir las ITS.

Para obtener más información sobre cómo ser inteligente con tu cuerpo y protegerlo, visita los [Cinco pasos de acción](#), paso de acción n.º 2.



## ¡ES TU CUERPO!

Conoces tu cuerpo mejor que nadie. Informa siempre a tu proveedor de atención médica sobre cualquier cambio en tu salud. Habla con este sobre cualquier inquietud que puedas tener sobre afecciones, enfermedades o problemas relacionados con el placer, el funcionamiento o el desempeño sexual.

## SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALUD SEXUAL RECOMENDADOS PARA PERSONAS CON PENE

Servicio de salud sexual	Adolescentes (de 13 a 18 años)	Adultos (de 19 en adelante)
<b>Examen de detección de clamidia</b>	Personas que están en riesgo*	Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres)
<b>Asesoramiento para prevenir infecciones de transmisión sexual</b>	Personas que son sexualmente activas	Personas que están en riesgo*
<b>Examen de detección de gonorrea</b>	Personas que están en riesgo*	Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres)
<b>Vacuna contra la hepatitis A</b>	Personas no vacunadas en la niñez	Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres) y personas que no están vacunadas
<b>Vacuna contra la hepatitis B</b>	Personas no vacunadas en la niñez	-Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres) y personas que no están vacunadas -Personas nacidas en un país donde el virus de la hepatitis B es común
<b>Examen de detección de hepatitis B</b>	-Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres) y personas que no están vacunadas -Personas nacidas en un país donde el virus de la hepatitis B es común	-Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres) y personas que no están vacunadas -Personas nacidas en un país donde el virus de la hepatitis B es común
<b>Examen de detección de hepatitis C</b>	Personas que tienen 18	Personas de 19 a 79 años Personas que están en riesgo*
<b>Herpes</b>	Personas que han estado expuestas o son sintomáticas	Personas que han estado expuestas o son sintomáticas
<b>Prueba de VIH</b>	Personas de 13 años en adelante (examen al menos una vez)	-Personas de 19 a 64 años (examen al menos una vez) -Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres) (examen al menos una vez al año)
<b>Vacuna contra el VPH</b>	Personas no vacunadas a los 11 o 12 años	Personas que no estén vacunadas hasta los 26 años (y adultos elegibles de 27 a 45 años)
<b>Examen de detección de sífilis</b>	Personas que están en riesgo*	Personas que están en riesgo* (incluidos los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres) (examen al menos una vez al año)

### ¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN RIESGO\*?

Tu salud sexual está en riesgo si respondes "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas:

- ¿Has tenido relaciones sexuales de tipo vaginal, anal u oral sin protección (sexo sin condón)?
- ¿Tienes parejas múltiples?
- ¿Tienes una ITS, incluido el VIH?
- ¿Has compartido equipo de drogas inyectables, incluidas agujas o jeringas?
- ¿Intercambias sexo por drogas o dinero?
- ¿Tienes una pareja que responda "sí" a alguna de estas preguntas o cuyo estado de salud no conoces?

# ¿Qué tipos de proveedores de atención médica abordan la salud sexual?

A continuación se describen los tipos de proveedores de atención médica que pueden brindar servicios y consejos de atención de la salud sexual, además de dónde puedes encontrarlos. Para obtener información específica sobre cómo ubicar un proveedor cerca de ti, consulta los recursos al final de esta guía.

**Los proveedores de atención primaria, como internistas, médicos de familia, médicos de medicina general, enfermeras facultativas, asistentes médicos y enfermeras parteras,** están capacitados en medicina general y en el cuidado de todo el cuerpo. Trabajan en consultorios médicos privados, clínicas, centros de salud comunitarios, clínicas de planificación familiar, clínicas de ITS y sistemas de salud universitarios. Incluso si no se especializan en salud sexual, pueden ser un buen punto de partida y derivarte a un especialista, si es necesario.

**Los especialistas, como obstetras y ginecólogos (OB/GYN), urólogos y enfermeras facultativas de salud de la mujer,** se enfocan en la salud reproductiva de mujeres y hombres. Trabajan en consultorios médicos privados, centros de salud comunitarios y clínicas de planificación familiar.

**Los educadores de salud** trabajan en clínicas, programas comunitarios, escuelas y universidades. Pueden ofrecer asesoramiento sobre salud sexual y materiales educativos para informar y dar herramientas a las personas para que tomen decisiones saludables.

**Los farmacéuticos,** que trabajan en farmacias, clínicas y centros de salud comunitarios, son expertos en medicamentos recetados y de venta libre y pueden dispensar métodos anticonceptivos.

**Los profesionales de la salud mental, como terapeutas, consejeros, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas sexuales y psiquiatras,** pueden abordar los problemas de salud emocional y mental relacionados con inquietudes y problemas sexuales. Los encontrarás en campus universitarios, consultorios privados, clínicas, centros de salud comunitarios y agencias de servicios sociales.



# ¿Cómo puedo hablar con mi proveedor de atención médica sobre salud sexual?

## ¿Cómo menciono el tema?

Hablar sobre tu salud sexual puede hacerte sentir incómodo o avergonzado. Sin embargo, si hablas abierta y honestamente con tu proveedor sobre tu cuerpo y tus inquietudes, puede brindarte mejores cuidados y consejos. Tienes derecho a obtener información completa y precisa sobre la salud sexual. Y recuerda, el trabajo de tu proveedor es ayudarte a cuidar todo tu cuerpo.

### **Aquí hay algunas formas en las que puedes iniciar la conversación:**

*"Acabo de ver un artículo sobre las altas tasas de infecciones de transmisión sexual. ¿Qué puedo hacer para protegerme?"*

*"Sé que estoy aquí para hacerme un chequeo, pero ¿podemos hablar sobre mi salud sexual durante unos minutos? Tengo algunas preguntas."*

*"Estoy en una nueva relación y no tengo certeza de cuál es la mejor manera de protegerme de las infecciones y quedar embarazada."*

## ¿Qué tipo de preguntas debo hacer?

Las preguntas que puedes hacer pueden abordar una variedad de temas, que incluyen: las mejores formas de anticoncepción, detección y tratamiento de ITS; prevención de ITS; protección de tu fertilidad; y problemas relacionados con el funcionamiento o el desempeño sexual.

### **Ejemplos de preguntas que podrías hacer durante tu visita:**

#### **Pruebas y exámenes de detección**

- ¿Qué pruebas me voy a hacer?
- ¿Cómo se hacen?
- ¿Cuándo y cómo obtendré mis resultados?

#### **Infecciones de transmisión sexual**

- Según mi historial, ¿debería hacerme pruebas de ITS, incluido el VIH? ¿Cuáles?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme pruebas de ITS?
- ¿Mi pareja también debería hacerse pruebas?
- ¿Hay alguna vacuna que deba recibir para protegerme de las ITS?
- ¿Cómo puedo protegerme de contraer ITS?
- Si tengo una ITS, ¿puedo tratarla?

#### **Anticonceptivos**

- ¿Cuáles son las formas más eficaces de control de la natalidad?
- ¿Cuáles son las mejores y diferentes opciones para mí?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de los diferentes anticonceptivos?
- ¿Cómo y dónde puedo conseguir anticonceptivos asequibles?
- ¿Están cubiertos por mi seguro?

#### **Temas relativos a la pareja**

- Quiero que mi pareja y yo nos hagamos pruebas de ITS antes de tener relaciones sexuales por primera vez. ¿Cómo debo mencionar el tema?
- ¿Cómo le digo a mi pareja si tengo un resultado positivo de una ITS?
- ¿Qué pasa si mi pareja no quiere usar condón?
- Estoy casado y asumo que mi cónyuge solo tiene sexo conmigo. ¿Debería hacerme pruebas de ITS de todos modos?
- Mi pareja me engañó y me preocupa que pueda tener una ITS. ¿Para cuál ITS debo hacerme la prueba?

## Funcionamiento o desempeño sexual

- Ya no encuentro placentero el sexo (o la masturbación). ¿Por qué?
- Mi deseo sexual es más bajo de lo normal. ¿Qué está pasando?
- Tener sexo duele. ¿Cuál es el problema?
- Estoy recibiendo tratamiento por otra enfermedad o afección y me pregunto cómo afectará eso a mi vida sexual.
- Tengo problemas para tener una erección o alcanzar el clímax. ¿Qué está pasando?
- Me dijeron que mi próstata está agrandada. ¿Afectará esto mi vida sexual?

## ¿Qué preguntas podría hacerme mi proveedor de atención médica?

Es posible que tu proveedor te haga preguntas que parezcan personales, pero no las tomes como algo personal. Por lo general, les hacen las mismas preguntas a todos sus pacientes. Responder a estas preguntas brindará información a tu proveedor de atención médica para ayudarte a mantenerte saludable y seguro.



## Los profesionales de la salud pueden hacerte las siguientes preguntas sobre tu historial sexual y tus comportamientos actuales:

- ¿Eres sexualmente activo? Si no, ¿lo has sido alguna vez?
- ¿Tiene relaciones sexuales con hombres, mujeres, ambos u otro?
- ¿Qué tipo de relaciones sexuales tienes (oral, vaginal o anal)?
- ¿Con cuántas personas has tenido sexo alguna vez? ¿En los últimos seis meses? ¿En los últimos 12 meses?
- ¿Qué haces para protegerte de las ITS?
- ¿Te han hecho una prueba de ITS, incluido el VIH? ¿Te gustaría hacértela?
- ¿Alguna vez tú o tu pareja dieron positivo para una ITS? Si es así, ¿cuál(es) y dónde se encontró la infección?
- ¿Tú o tu pareja recibieron tratamiento?
- ¿Tú o tu pareja están intentando quedar embarazadas?
- ¿Te preocupa quedar embarazada o dejar embarazada a tu pareja?
- ¿Tú o tu pareja están usando métodos anticonceptivos o para control de la natalidad? ¿Necesitas información sobre los diferentes tipos de anticoncepción?
- ¿Estás feliz con tu vida sexual? ¿Tienes alguna inquietud o pregunta sobre tu funcionamiento sexual?
- ¿Alguna vez has sido coaccionado o presionado para tener relaciones sexuales o hacer algo que no querías hacer?
- ¿Tú o tu pareja usan alcohol o drogas ilícitas cuando tienen relaciones sexuales?

# Qué buscar en un proveedor de atención de salud sexual

Recuerda, un proveedor de atención médica que cuida bien tu salud sexual debe:

- Tener un personal amable y acogedor
- Hablar claramente y usar palabras que entiendas
- Tranquilizarte y escuchar cualquier problema de salud sexual y reproductiva que sea importante para ti
- Responder tus preguntas y abordar tus inquietudes de una manera útil y respetuosa
- Preguntar cuáles son tus pronombres y usarlos
- Pedir permiso antes de realizar cualquier prueba
- Explicar lo que está haciendo y el motivo
- Mantener confidencial las conversaciones entre ustedes
- Apoyar tu derecho a tomar decisiones sobre el cuidado de tu salud sexual, basándote en tus propios valores y en lo que crees que es mejor para ti

Un proveedor de atención médica **NO** debe:

- Asumir que conoce tus conductas o preferencias sexuales sin preguntar
- Ser crítico en respuesta a tus preguntas o inquietudes
- Ser irrespetuoso con tu orientación, identidad o preferencias sexuales
- Negarte atención o tratamiento debido a tus elecciones sexuales

Si te sientes incómodo con tu proveedor de atención médica por cualquier motivo, escucha tus sentimientos. Pídeles a tus amigos o familiares que te recomienden a alguien en quien puedas confiar, busca proveedores a través de un sitio de calificación en línea o solicita a tu plan de salud una lista de los médicos mejor calificados en tu área.



## TOMA EL CONTROL

Puedes hacer muchas cosas para tomar el control de tu salud sexual. Haz que visitar a un proveedor de atención médica sea una prioridad. Pero, cuando vayas a la consulta, no confíes únicamente en tu proveedor. Depende de ti saber qué servicios necesitas y asegurarte de obtenerlos.

Programa una cita y obtén los servicios y consejos que necesitas para cuidar todo tu cuerpo y ayudarte a disfrutar de una buena salud sexual para toda la vida.

# Dónde obtener más información

## PARA ENCONTRAR UN PROVEEDOR O UNA CLÍNICA

### Get Tested

[gettested.cdc.gov](http://gettested.cdc.gov)

Utiliza este sitio para encontrar ubicaciones rápidas, gratuitas y confidenciales para hacerte pruebas en un lugar cercano a ti. También puedes saber qué pruebas y vacunas puedes necesitar. Ingresa tu código postal o ciudad y estado en el cuadro de búsqueda. Tiene una lista de preguntas frecuentes sobre el VIH, la hepatitis viral y otras ITS.

### Health Resources and Services Administration

[findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov)

Utiliza el cuadro de búsqueda para encontrar un centro de salud financiado con fondos federales cerca de ti. Estos centros brindan atención incluso si no tienes seguro médico. Pagas lo que puedes pagar, en función de tus ingresos.

### National Association of Free & Charitable Clinics

[nafclinics.org](http://nafclinics.org)

Busca una clínica gratuita cerca de ti utilizando la función "Find a clinic" (Buscar una clínica) en la página de inicio. Las clínicas gratuitas generalmente brindan atención primaria a quienes no tienen seguro y son de bajos ingresos. Algunas también pueden brindar atención especializada y administrar farmacias donde puedes obtener medicamentos gratis.

### National Family Planning & Reproductive Health Association

[nationalfamilyplanning.org](http://nationalfamilyplanning.org)

Para encontrar una clínica de planificación familiar financiada con fondos federales cerca de ti, haz clic en "Contact" (Contacto), luego en "Find a Health Center" (Buscar un centro de salud) e ingresa tu dirección o código postal en el cuadro de búsqueda.

### Planned Parenthood Federation of America

[plannedparenthood.org](http://plannedparenthood.org)

Busca una clínica de Planned Parenthood local utilizando el cuadro de búsqueda "Find a Health Center" (Encuentra un centro de salud) en la página de inicio.

Este sitio ofrece una variedad de información sobre salud sexual y reproductiva para hombres y mujeres (incluidos los adolescentes), además de recursos para padres y educadores.

### American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists

[aasect.org](http://aasect.org)

Para encontrar un educador, consejero o terapeuta en sexualidad en tu área, ve a la sección "Locate an AASECT Certified Professional" (Buscar un profesional certificado por AASECT) en la página de inicio.

### American College of Nurse-Midwives

[ourmomentoftruth.com](http://ourmomentoftruth.com)

Las enfermeras parteras brindan atención primaria a mujeres de todas las edades, así como atención de maternidad a las embarazadas. Ve a "Midwifery Care" (Cuidado de partería) y haz clic en "Find a Midwife" (Buscar una partera) para buscar un consultorio de partería cerca de ti.

### American Congress of Obstetricians and Gynecologists

[acog.org](http://acog.org)

Ve a "For patients" (Para pacientes) y haz clic en "Find an Ob-Gyn" (Buscar un obstetra-ginecólogo) en el lado derecho de la página, luego busca por estado, nombre de proveedor o código postal para encontrar un médico. Este sitio también proporciona información sobre la salud sexual y reproductiva de las mujeres.

## VIH, ITS Y HEPATITIS VIRAL

### American Sexual Health Association

[ashsexualhealth.org](http://ashsexualhealth.org)

Entra aquí para obtener información sobre varias ITS y pruebas de detección, así como consejos para tener relaciones sexuales seguras. Este sitio también contiene el Centro de recursos para el VPH y el Centro de recursos para el herpes. Hay recursos disponibles para padres, maestros y proveedores de atención médica.

### The Complete HIV/AIDS Resource

[thebody.com](http://thebody.com)

Aprende todo lo que necesitas saber sobre el VIH y el SIDA.

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

[cdc.gov/std](http://cdc.gov/std) o

[cdc.gov/hepatitis/PublicInfo.htm#whatIsHep](http://cdc.gov/hepatitis/PublicInfo.htm#whatIsHep)

Visita el sitio web de los CDC para obtener información sobre las ITS y la hepatitis viral, así como las formas de prevenirlas.

### Prevention Access Campaign

[preventionaccess.org](http://preventionaccess.org)

Prevention Access Campaign es una iniciativa de equidad en salud para poner fin a la doble epidemia del VIH y el estigma relacionado con el VIH al empoderar a las personas con y vulnerables al VIH con información precisa y significativa sobre su salud social, sexual y reproductiva.

## VIOLENCIA DE PAREJA

### Rape, Abuse & Incest National Network

[rainn.org](http://rainn.org)

Este sitio puede ayudar a sobrevivientes de violencia sexual a obtener la asistencia que necesitan. La línea directa nacional de agresión sexual (1-800-656-HOPE) está abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### National Domestic Violence Hotline

[thehotline.org](http://thehotline.org)

Visita este sitio para conocer formas de dejar de manera segura una relación abusiva o para ayudar a alguien que

está en una. La línea directa nacional contra la violencia doméstica 1-800-799-SAFE o 1-800-787-3224 (para TTY) está abierta las 24 horas, los 7 días de la semana.

### National Sexual Violence Resource Center

[nsvrc.org](http://nsvrc.org)

Visita este sitio para obtener recursos diseñados para sobrevivientes de agresión sexual. El sitio también incluye un [directorio de organizaciones](#) que enumera las coaliciones contra la agresión sexual estatales y territoriales, las organizaciones de apoyo a víctimas o sobrevivientes y las comunidades locales de organizaciones contra la agresión sexual de color.

## ANTICONCEPTIVOS

### Bedsider Birth Control Support Network

[bedsider.org](http://bedsider.org)

Explora diferentes métodos anticonceptivos y encuentra uno que sea adecuado para ti. También puedes buscar lugares cercanos para obtener anticonceptivos.

### Condomology

[factsaboutcondoms.com](http://factsaboutcondoms.com)

Todo lo que necesitas saber sobre condones. Mira un video sobre cómo ponerte uno correctamente y comprende cómo los condones previenen diferentes ITS, así como el embarazo.

### The Emergency Contraception Website

[ec.princeton.edu](http://ec.princeton.edu)

Aprende sobre los tipos de anticoncepción de emergencia y encuentra un lugar donde puedas conseguirlos.

### Planned Parenthood

[planningparenthood.org/learn/birth-control](http://planningparenthood.org/learn/birth-control)

Obtén más información sobre los diferentes tipos de anticonceptivos y los métodos anticonceptivos que pueden ser adecuados para ti.



## PERSONAS TRANSGÉNERO

### UCSF Center of Excellence for Transgender Health

[prevention.ucsf.edu/transhealth](http://prevention.ucsf.edu/transhealth)

Center of Excellence for Transgender Health ofrece recursos educativos para hombres transgénero y mujeres transgénero.

### The Fenway Institute

[fenwayhealth.org](http://fenwayhealth.org)

The Fenway Institute proporciona materiales educativos para la comunidad LGBTQIA+.

### Human Rights Campaign: Safer Sex for Trans Bodies

[hrc.org/resources/safer-sex-for-trans-bodies](http://hrc.org/resources/safer-sex-for-trans-bodies)

HRC Foundation, en asociación con Whitman-Walker Health, lanzó *Safer Sex for Trans Bodies* ("Sexo más seguro para cuerpos trans"), una guía completa de salud sexual para personas transgénero y de género expansivo y sus parejas.

### Sexual Health for Trans Men

[prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514\\_Web\\_Trans-Men-and-Sexual-Health\\_ENG.pdf](http://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514_Web_Trans-Men-and-Sexual-Health_ENG.pdf)

Este folleto responde a preguntas comunes sobre la salud sexual de los hombres transgénero.

### Sexual Health for Trans Women

[prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514\\_Web\\_Trans-Women-and-Sexual-Health\\_ENG.pdf](http://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514_Web_Trans-Women-and-Sexual-Health_ENG.pdf)

Este folleto responde preguntas comunes sobre la salud sexual de las mujeres transgénero.

### Directorio para proveedores respetuosos con LGBTQ+ de GLMA

[glma.org/index.cfm?fuseaction=Page.ViewPage&PageID=939](http://glma.org/index.cfm?fuseaction=Page.ViewPage&PageID=939)

El Directorio de proveedores en línea de GLMA puede ayudar a las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o queer a encontrar un proveedor en el que

puedan confiar. Busca proveedores de atención primaria, especialistas, terapeutas, dentistas y otros profesionales de la salud en tu área.

## ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

### Advocates for Youth

[advocatesforyouth.org](http://advocatesforyouth.org)

Los padres, educadores, proveedores de atención médica y otras personas encontrarán información y recursos para ayudar a los adolescentes y adultos jóvenes a tomar decisiones sexuales saludables.

### Coalition for Positive Sexuality

[positive.org](http://positive.org)

Brinda información a los jóvenes sobre relaciones sexuales seguras, anticoncepción, ITS, leyes de consentimiento de los padres y más.

### It's Your (Sex) Life

[itsyoursexlife.com](http://itsyoursexlife.com)

Entra aquí para obtener información sobre las relaciones, aprender sobre varios temas de salud sexual y ver una lista de líneas directas y recursos.

### I Wanna Know!

[iwannaknow.org](http://iwannaknow.org)

Este sitio brinda orientación para ayudar a los jóvenes a proteger su salud sexual, explica los cambios que ocurren durante la pubertad y aborda la información errónea sobre el sexo y las ITS.

### Scarleteen

[scarleteen.com](http://scarleteen.com)

Este sitio ofrece educación sexual para adolescentes y adultos jóvenes. Lee sobre sexo y sexualidad, relaciones, género y más.

### Sex, Etc.

[sexetc.org](http://sexetc.org)

Información sobre salud sexual para adolescentes, por adolescentes.

*Es hora de darle a la salud sexual la atención que se merece.*

