

Protéjase de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y manténgase sano

Por Teddi Dineley Johnson

En algún momento de nuestra vida, muchos de nosotros formamos relaciones amorosas. Las relaciones íntimas pueden aumentar nuestros sentimientos de bienestar y traer a nuestra vida una sensación de felicidad, seguridad y estabilidad. Sin embargo, la intimidad viene acompañada de la responsabilidad.

Cualquier persona que mantiene relaciones sexuales está en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Anteriormente denominadas enfermedades venéreas, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra durante el contacto sexual. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), las ETS son comunes. Son tan comunes que aproximadamente 19 millones de infecciones de transmisión sexual ocurren cada año en los Estados Unidos, casi la mitad de los casos se dan en jóvenes de entre 15 y 24 años.

“Sobre los jóvenes recae una carga desproporcionada. Sin embargo, todos están en riesgo de contraer ETS,” explica Fred Wyand, vocero de la Asociación Americana de Salud Social (American Social Health Association, ASHA), una organización que se enfoca en la prevención de las ETS. “Parte del problema se centra en que las

personas no siempre se dan cuenta de que están en riesgo. Piensan que otras personas contraen ETS, y no ellos, o que solo las contraen las personas que tienen muchas parejas. Eso es lo que las personas piensan, pero el hecho es que todos están en riesgo, incluso si han tenido solo una o dos parejas.”

Muchas ETS no presentan síntomas, por eso es importante preguntar al proveedor de atención médica sobre los exámenes de detección de ETS, hablar abiertamente con su pareja sobre la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual y considerar el uso del condón.

Usted no puede saber si una persona tiene una enfermedad de transmisión sexual solo por su apariencia; por lo tanto, es importante estar informado si desea evitar el contagio. Aunque pueda parecer difícil, es importante que usted y su pareja tengan una conversación honesta “antes de tener relaciones sexuales, y no en el momento,” explica Kimberly Workowski, profesora de medicina en la Emory University y coordinadora de pautas en la División de Prevención de ETS en los CDC.

“Comprenda que antes de iniciar una relación sexual, es necesario ser responsable, y la responsabilidad no se trata solamente de protegerse sino también de proteger a su pareja,” comenta Workowski.

La forma más confiable de protegerse de las ETS es abstenerse de las relaciones sexuales, lo que implica evitar todo tipo de contacto sexual íntimo. Si el celibato no es para usted, considere la posibilidad de tener una relación exclusiva con una sola pareja.



en muchos casos, las mujeres pagan un precio más alto en términos de problemas de salud. Por ejemplo, algunas ETS pueden provocar infertilidad. Además, si la mujer está embarazada y tiene una ETS, la infección puede causar graves problemas de salud al bebé. No obstante, la mayoría de los problemas pueden prevenirse si la madre recibe cuidados prenatales de rutina que incluyan exámenes de detección de ETS.

De los más de 20 tipos de ETS, la ETS de origen bacteriano que se informa con más frecuencia en los Estados Unidos es la clamidia. Otras ETS son la gonorrea, el herpes genital, el VIH/SIDA, el virus del papiloma humano, la sífilis y la tricomoniasis.

El virus del papiloma humano genital (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. Es tan común, que la mayoría de las personas que se encuentran sexualmente activas, se contagiarán con VPH en algún momento de su vida. La mayoría de las personas que se contagian con VPH no presentan síntomas y, generalmente, la infección desaparece sola. Sin embargo, el VPH puede causar graves problemas de salud, incluso verrugas en el área genital al igual que cambios en las células que pueden provocar una cantidad de cánceres relacionados con el VPH, entre ellos el cáncer de cuello uterino y de ano.

“Por este motivo, las pruebas de Papanicolaou son importantes, y también son importantes las vacunas contra el VPH,” comenta Wyand.

Los síntomas varían entre los diferentes tipos de ETS y pueden incluir úlceras o verrugas en el área genital, ardor al orinar, secreciones inusuales del pene o de la vagina, picazón y enrojecimiento en el área genital, prurito anal, dolor o sangrado.

Workowski advierte que el VIH es una enfermedad de transmisión sexual y afirma que las personas que padecen enfermedades de transmisión sexual corren un riesgo mayor de contraer VIH.

Hable con su proveedor de atención médica sobre los exámenes de detección de ETS. Nunca intente tratarse usted mismo una enfermedad de transmisión sexual. Las ETS provocadas por bacterias o parásitos, por lo general, pueden tratarse con antibióticos u otros medicamentos. Algunas ETS provocadas por virus, como el herpes genital y el VIH/SIDA, no pueden curarse, pero a menudo se las puede controlar con medicamentos.



El sexo seguro es importante

Si usted se encuentra sexualmente activo, es fundamental que practique el sexo seguro. Cuando los condones de látex se utilizan correctamente, pueden reducir de manera considerable el riesgo de contraer una ETS. Y tenga en cuenta que las píldoras anticonceptivas y los espermicidas, si bien son eficaces a la hora de evitar embarazos, no protegen de las ETS. Sepa también que debido a que la población envejece, las ETS son cada vez más frecuentes entre los estadounidenses mayores.

La buena noticia es que las enfermedades de transmisión sexual pueden prevenirse, y si se detectan a tiempo, muchas pueden tratarse de manera eficaz.

La mayoría de las ETS afectan a hombres y a mujeres, pero

Fotos cortesía de iStockphoto: Mujer, Steve Debenport; mano, José Antonio Santisto Fernández; hombre en la parte superior, Sean Locke

>> Para obtener más consejos, visite www.cdc.gov/std

Descargue copias gratuitas de Healthy You en www.thenationshealth.org