



PONTE AO DÍA COAS ITS

+INFORMACIÓN - RISCOS

Cultivar a sexualidade e coidar a saúde sexual implica prestar atención ás Infeccións de Transmisión Sexual (ITS) e coñecer as estratexias para que non formen parte da túa vida.

As ITS son infeccións que se adquiren frecuentemente a través das relacións sexuais con prácticas de estimulación vaxinal, anal e/ou oral se non se emprega protección ou esta falla. Existen múltiples prácticas sexuais sen risco! Tes dúbidas de cales son? Consúltanos!

AS ITS MÁIS FRECUENTES SON:

- A infección polo Virus do Papiloma Humano (VPH)
- A tricomoniasis
- A clamidiasis
- A gonorrea
- A sífilis
- A infección polo herpes simple tipo 2 (VHS2)
- A hepatitis B (VHB)
- A infección polo virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- Os piollos pato

CALES SON OS SINAIS DE ALARMA PARA RECOÑECER UNHA ITS?

Se notas cambios nos teus xenitais, ano ou boca que impliquen calquera dos síntomas que figuran de seguido, acude á consulta médica. Evita o autodiagnóstico por internet, pode provocar maior confusión e que se tomen decisións que empeoren a situación.

- Fluxo e/ou secreción pola uretra, vaxina ou ano diferente ao habitual na cor (amarela, verdosa e/ou sanguinolenta), olor (máis forte e intenso) e cantidade (incremento considerable)
- Cambios na pel: verrugas, úlceras, chagas e/ou bochas no vulva, pene, ano ou a boca/gorxa e aos arredores destas
- Dor e/ou sensación de proído ao ouriñar
- Proído no pene, vaxina, ano ou na pube
- Sangrado e/ou dor abdominal nas relacións sexuais



As ITS frecuentemente cursan sen síntomas, así que se tiveches prácticas con posibilidades de transmisión dunha its valora facer as probas!

A maioría das ITS, a través dun diagnóstico precoz e co tratamento axeitado, pódense curar rapidamente.



SABES COMO EVITAR AS ITS?

A forma para protexerse das ITS é co correcto emprego do preservativo (masculino e feminino) e a banda de látex. Cómpre que saibas:

- Os preservativos podes adquirilos nos centros Quérote+ de balde, nos centros de saúde, Centros de Información á Muller, farmacias e grandes superficies.
- As bandas de látex podes fabricalas cun preservativo. Soamente tes que cortalo de xeito que forme un cadrado ou rectángulo.
- Comproba a data de caducidade e que estean en bo estado: que o envase teña aire no seu interior e ao colle-lo non estea pegañento, ademais de que estean homologados polas autoridades sanitarias (leven o logo da CE).
- Gárdaos nun lugar fresco, seco e con pouca luz, como pode ser no caixón do teu cuarto, xa que noutras condicións poden deteriorarse. A carteira non é un lugar ideal, pero se o levas aí procura que non sexa por moito tempo. A guanteira do coche tampouco é un lugar moi recomendable para gardalos, xa que os cambios de temperatura ambientais poden deterioralos.
- En caso de desexar empregar lubricantes, deben ser compatibles co preservativo, polo que deben ser de base de auga ou de silicona; os de base oleosa favorecen que rompan (aceites, vaselinas).
- Non reempregues o preservativo; son dun só uso e para unha soa práctica sexual. Se o empregas para a estimulación bucoxenal, desbótalo e colle outro novo se vas experimentar coa penetración vaginal ou anal, e o mesmo se o empregas para a penetración vaginal, desbótalo se despois vas a practicar coa penetración anal (e viceversa).

ANTE A SOSPEITA DUNHA ITS:

- Pide cita no teu centro de saúde
- Non te automediques
- Non manteñas relacións sexuais con posibilidades de transmisión ata que teñas unha diagnose

LEMBRA QUE:



- Algunhas ITS poden previr-se con vacinas: a Hepatite A, a Hepatite B e algunhas cepas concretas do Virus do Papiloma Humano (VPH).
- Cómpre facer revisións se se teñen relacións desprotexidas ou se a protección falla. Son recoñecementos sinxelos que xeralmente consisten nunha analítica de sangue específica e unha citoloxía.
- Sen o tratamento axeitado, algunhas ITS poden supoñer serias complicacións, por exemplo, causar enfermidade inflamatoria da pelve, infertilidade ou cancro. Cómpre non confiar na aparencia ou coñecemento que poidamos ter da persoa, as ITS poden non manifestarse visiblemente, poden pasar desapercibidas e transmitirse sen sabelo.
- Se tes unha ITS avisa á parella ou parellas sexuais coas que mantiveches encontros sexuais para que acudan a unha consulta médica.

Unha soa relación sexual é suficiente para que se produza a transmisión dunha ITS. A meirande parte das ITS non producen inmunidade, polo tanto podes telas varias veces na vida.

Escolle e planifica as túas relacións para que as ITS queden fóra!

Unhas relacións sexuais seguras e saudables compracen máis!

NON QUEDES CON DÚBIDAS, CONSULTA EN QUÉROTE+



A Coruña: **981 223 913**

Santiago de Compostela:
981 997 613

Lugo: **982 241 732**

Ourense: **988 231 470**

Vigo: **986 095 977**

www.igualdade.xunta.es/benvida-querote Whatsapp: **647 018 752**