

PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)



¿Por qué hablamos de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

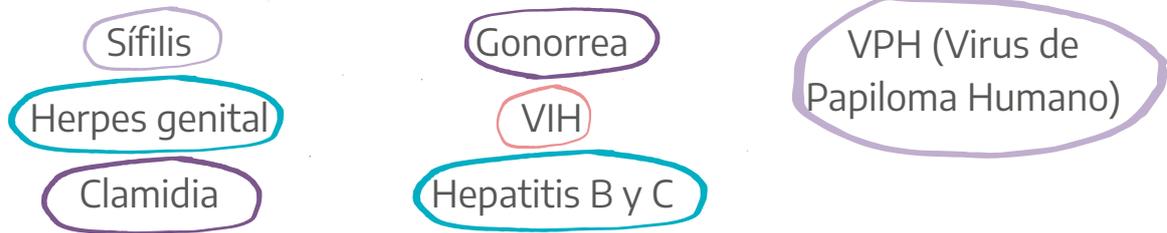
Tener información sobre Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) nos permite disfrutar de nuestra sexualidad y cuidar de nuestra salud y la de las demás personas. Además, conocer las formas de transmisión, los posibles síntomas y las maneras de diagnosticarlas nos ayuda a derribar mitos y desestigmatizar. Todos estos aspectos contribuyen a la toma de decisiones y al ejercicio autónomo de la sexualidad.

1. Contenidos clave

¿Qué son las ITS?

Las **Infecciones de Transmisión Sexual** son infecciones generadas por virus, hongos, bacterias, protozoos y parásitos. En su mayoría, las ITS no generan inmunidad una vez contraídas, por lo cual una persona puede contraer reiteradas veces una misma infección. Se transmiten por vía sexual, sanguínea, o por vía perinatal (de una persona gestante a su bebé durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto o la lactancia).

¿Cuáles son las ITS más frecuentes en nuestro país?



Dada la frecuencia de casos de ITS que se presentan de forma asintomática, es recomendable que en la consulta médica por otros motivos **aprovechemos la posibilidad de realizar los test de VIH y sífilis.**

Algunas de las ITS son fácilmente curables si se detectan y se tratan a tiempo, previniendo así consecuencias serias para la salud, como infertilidad, entre otras.

Se transmiten, no se contagian.

Existen diferencias entre contagio y transmisión. Esto es importante para comunicar información sobre ITS. Las enfermedades contagiosas, como la tuberculosis o la gripe, se pueden contraer a través de vías aéreas o superficies contaminadas, con tos, estornudos o saliva. En cambio, las infecciones se transmiten a través de vías específicas y un medio para pasar de una persona a otra, como la sangre o los fluidos genitales. Es decir que puede haber transmisión cuando hay un cruce entre una mucosa y un fluido específico.

¿Cómo se transmiten las ITS?

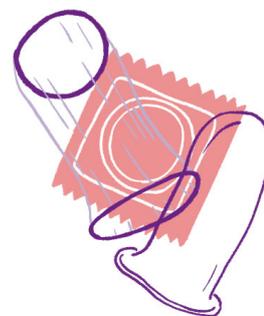
Pueden transmitirse a través de tres formas:

- **Durante relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin preservativo o campo de látex.** La transmisión ocurre por el contacto directo de las mucosas con fluidos sexuales —secreciones vaginales, semen o fluidos preseminalales— o sangre.
- **A través de un contacto sanguíneo por materiales punzantes y/o cortantes:** por compartir agujas, jeringas, instrumentos usados para perforar la piel —agujas de acupuntura, de tatuajes, piercings, etc.—, que no hayan sido previamente esterilizados.
- **De la persona gestante a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia.**

¿Cómo se pueden prevenir?

- **Mediante el uso correcto del preservativo y/o campo de látex** durante la relación sexual (vaginal, anal u oral). El preservativo impide la transmisión de las infecciones y embarazos no deseados.

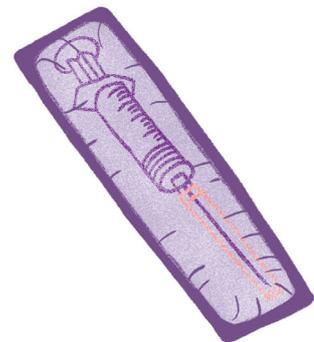
Siempre se recomienda usar preservativo y campo de látex: para saber cómo utilizar un preservativo y/o un campo de látex, **leé el capítulo dedicado a Métodos Anticonceptivos.**



- **A través de la realización del test de VIH/Sífilis/HVC,** que nos permite conocer nuestra situación serológica, e incentivando a la o las parejas sexuales a realizarlo.
- **Conociendo el riesgo de exposición y los modos de cuidado** para cada una de las prácticas sexuales elegidas.



- **Utilizando siempre material estéril**, tanto para la aplicación de inyecciones como para perforaciones de la piel (agujas, jeringas y otros elementos). Tampoco compartir cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes.
- En los casos de personas que viven con VIH u otras ITS y se encuentran gestando, existen **tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión del virus a la futura niña o niño durante el embarazo y parto**. Es importante suspender la lactancia.



¿Qué nos da placer?	¿Cómo cuidarnos de ITS?
<p>Masturbación: estimulación de los órganos sexuales propios o los de otra/s persona/s, con las manos o por otro medio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si la masturbación es propia, no hace falta cuidarnos. ■ Si es con otra/s persona/s, se recomienda usar preservativo para el pene. Para introducir dedos, ya sea en la vagina o ano, se aconseja usar guantes de látex. <p>Importante: utilizar un preservativo o guante nuevo cada vez que se penetre una zona diferente del cuerpo o al cambiar de pareja sexual.</p>
<p>Sexo de penetración vaginal: penetración en la vagina (con pene, packer, prótesis peneana o juguetes sexuales).</p>	<p>Utilización de preservativo de principio a fin de la relación sexual.</p>
<p>Sexo de penetración anal: penetración en el ano (con pene, packer, prótesis peneana o juguetes sexuales)</p>	<p>Utilización correcta del preservativo y uso de lubricantes a base de agua. Dado que el ano no tiene lubricación propia, es una mucosa más propensa a lesiones a través de las cuales se puede transmitir una ITS.</p>



<p>Sexo oral:</p> <p>a) Cuando la boca está en contacto directo con el pene.</p> <p>b) Cuando la boca está en contacto directo con la vulva o el clítoris.</p> <p>c) Cuando la boca está en contacto con el ano (se le dice “beso negro”).</p>	<p>a) Utilización correcta del preservativo.</p> <p>b) Utilización correcta de campo de látex.</p> <p>c) Utilización correcta de campo de látex.</p>
<p>Frotación: frotación entre los genitales sin penetración, donde puede producirse el intercambio de fluidos. La frotación de vulvas también se conoce como “tijera”.</p>	<p>Utilización correcta de preservativo y/o campo de látex.</p>
<p>Uso de juguetes sexuales: utilización de objetos sexuales para la obtención de placer.</p>	<p>Al utilizar juguetes sexuales, es importante colocarles preservativos a todos los que se pueda y utilizar un preservativo nuevo cada vez que se penetre una zona diferente del cuerpo, o al cambiar de pareja sexual.</p> <p>Importante: la higiene de los juguetes sexuales es fundamental antes y después de ser utilizados, así como no compartirlos si no podemos ponerles preservativo. La forma de higienizarlos es lavarlos con agua y jabón blanco.</p>
<p>“Lluvia dorada”: orinar sobre otra persona.</p>	<p>Prestar atención a que no haya sangre en la orina.</p> <p>Moderar el consumo de cerveza utilizado frecuentemente como diurético para promover la cantidad de orina, porque el consumo puede disminuir nuestras posibilidades de decidir o elegir cómo cuidarnos.</p>



<p>“Lluvia blanca”: eyacular sobre otra persona.</p>	<p>Evitar el contacto del semen con las mucosas (ojos/boca/oídos/nariz/ano/pene/vulva) o con posibles lesiones en otras partes del cuerpo.</p>
<p>“Lluvia negra”: defecar sobre otra persona.</p>	<p>Estar atento a que no haya sangre en la materia fecal.</p>
<p>“Fisting”: introducir la mano o el puño en el ano o la vagina.</p>	<p>Se recomienda utilizar guantes de látex. Es importante utilizar lubricantes a base de agua para generar mayor dilatación y evitar posibles lesiones, a través de las cuales se puede transmitir una ITS.</p>
<p>Sadomasoquismo/bondage (BDSM): la sigla combina las letras iniciales de las palabras bondage (atar/ser atado), disciplina, dominación, sumisión, sadismo (infligir dolor hacia la/s pareja/s sexual/es) y masoquismo (obtener placer mediante el dolor y la humillación).</p>	<p>La principal recomendación para que las prácticas sexuales en el espectro BDSM sean prácticas cuidadas, es el diálogo previo y el consentimiento. Se recomienda acordar previamente el uso de preservativo, campo de látex y otras medidas de cuidado.</p>
<p>Chemsex: tener relaciones sexuales incluyendo el uso de drogas.</p>	<p>Prestar atención a las posibilidades de decidir o elegir los cuidados y tratar de sostener prácticas sexuales cuidadas bajo el consumo de drogas.</p>
<p>“Montar a pelo”: tener relaciones sexuales sin uso de preservativo.</p>	<p>Aquí el placer está puesto en la potencial exposición. Esta práctica no es segura, y no se recomienda, por la posibilidad de transmisión de ITS.</p>

¿Qué otras estrategias podemos sumar para cuidar nuestras prácticas sexuales?

Prestar atención a síntomas que nos alerten sobre infecciones posibles:

- si hay alguna **molestia** como ardor al orinar o al tener relaciones sexuales;
- si hay alguna **lesión** (verrugas, vesículas, sarpullido, chancro);
- si hay **inflamación**;
- si hay **cambio en el color y/u olor** en los fluidos genitales;
- si hay **dolor** al tener relaciones sexuales;
- si hay **sangrado** después de tener relaciones sexuales.

Es importante ante cualquiera de estos signos **consultar con el equipo de salud.**

- Adoptar prácticas que **permitan la prevención.**
- **Realizar los testeos** de manera frecuente para VIH/Sífilis/Hepatitis B o C.
- Aplicar la **vacuna contra el VHB (Hepatitis B) y el VPH** (Virus del Papiloma Humano).
- **Durante la menstruación** no se aconseja practicar frotación de vulvas o sexo oral con vulvas o clítoris.
- Informarse sobre los **métodos de Profilaxis Preexposición**, y dónde acceder en el caso de necesitar la Profilaxis Postexposición.

Usar solo lubricantes a base de agua. No usar la saliva como lubricante porque puede facilitar la ruptura del preservativo. Tampoco es aconsejable usar aceites, alimentos o cremas ya que pueden dañar el látex. El uso de lubricante reduce, en gran medida, las posibilidades de que el preservativo se rompa y también ayuda a que la penetración sea más fácil y placentera. El uso de la saliva como lubricante implica un riesgo en relación al intercambio de gérmenes, lo que podría incrementar el riesgo de adquirir o transmitir algunas ITS.



¿Qué es la Profilaxis Postexposición (PPE)?

Es una medida de intervención destinada a prevenir la transmisión del VIH y otras ITS, así como la gestación no deseada, la cual debe indicarse **antes de las 72 horas** desde la exposición.

¿Cuándo solicitar una PPE?

- Si se rompió, se salió o no se usó **preservativo** (durante una parte o toda la relación sexual).
- En casos de **violencia sexual** hacia niñas/os, adolescentes y adultas/os (ya sea que ocurran fuera o dentro de la pareja, y que quien agrede sea conocido o desconocido).
- En situaciones de **contacto con sangre y/o fluidos potencialmente infecciosos** dentro del ámbito laboral (por ejemplo, personal de salud) o perinatal.



Para saber dónde ubicar un **centro de testeo de VIH y sífilis**, se puede ingresar a la página del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires: www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/
Existen servicios gratuitos de orientación en los hospitales públicos de la Provincia donde obtener información. También se puede llamar al **(0221) 429 29 81/85** o al celular **(0221) 15 3564110** o escribir al correo electrónico ba.vihsida@gmail.com

Las ITS y el estigma

El estigma se relaciona con **creencias y actitudes que etiquetan negativamente a una persona o a un grupo por determinadas características**. Estas creencias muchas veces están basadas en desconocimiento, prejuicios y estereotipos.

El estigma asociado a las ITS puede generar sentimientos de **culpa, pudor, incomodidad, miedo o vergüenza**, que hacen que muchas personas no acudan al sistema de salud, no se hagan los estudios, o no reciban tratamientos por temor a la discriminación que puedan sufrir.

Como personas usuarias del sistema de salud, activistas, integrantes de equipos de salud, o espacios comunitarios, es muy importante que **identifiquemos estos estigmas para poder enfrentarlos**:

- 1) Relacionar las ITS a ciertas orientaciones sexuales, elecciones sexoafectivas o identidades de género** refuerza el estigma hacia personas no cisheterosexuales en general y, particularmente, exhibe homofobia y transfobia, es decir, prácticas de odio y discriminación hacia personas gays, lesbianas y trans.
- 2) Asumir erróneamente que la monogamia sexual es en sí misma una forma de prevención de las ITS.**
- 3) Asumir erróneamente que tener una ITS equivale a tener prácticas sexuales promiscuas.**



Estos y otros estigmas tienen consecuencias como:

- 1) **Realizar prácticas sexuales no seguras** por la creencia de que una ITS no puede afectarlas.
- 2) Temer a la discriminación o la vergüenza **puede generar demoras en la realización de diagnósticos** y en recibir el tratamiento adecuado.
- 3) En los servicios de salud, la asociación de ITS a ciertas orientaciones sexuales o identidades de género **puede hacer que no se solicite un examen serológico periódico a toda la población adulta sexualmente activa.**

Se recomienda hablar de prevención de ITS en términos de prácticas sexuales y no de orientaciones sexuales y/o identidades de género. Las ITS pueden afectar a todas las personas por igual. Por eso, independientemente de su orientación sexual e identidad de género, cada quien debe tener las herramientas para entender cuáles son y dónde están las situaciones de exposición que pueden implicar las distintas prácticas sexuales y cómo prevenirlas. Además, no siempre las prácticas sexuales que llevamos se relacionan con cómo nos identificamos. Por ejemplo, un varón heterosexual puede tener encuentros sexuales esporádicos con otros varones, pero no por eso considerarse bisexual o gay.

2. Reflexiones previas al encuentro



A continuación, invitamos al equipo de trabajo a pensar estas preguntas antes de comenzar a planificar actividades para reflexionar sobre los conocimientos, sensaciones y experiencias previas en relación a las ITS:

- ¿Cuándo y cómo te enteraste de que existían las ITS? ¿Te hablaron de ITS en la escuela? ¿Tenías con quién hablar sobre este tema en tu adolescencia o juventud? ¿Sentías inseguridad o dudas respecto del conocimiento con el que contabas? ¿Y con el que contás ahora? ¿Cuántas ITS conocés y cuántas formas de cuidado? ¿Te da miedo o vergüenza la posibilidad de adquirir una ITS?
- En tu equipo de trabajo: ¿Qué formación tienen sobre este tema? ¿Creen que existen prejuicios o estereotipos entre quienes forman parte del equipo? ¿Las ITS constituyen una consulta periódica para el equipo? ¿Con qué materiales y recursos lo resuelven? ¿Conocen equipos de salud cercanos u organizaciones que aborden las ITS? Sondear otros espacios que abordan los mismos temas es muy importante para la realización de redes de colaboración mutua.

3. Actividades

Rompehielos: se le indica a las personas participantes que se dividan en grupos (se recomienda que sean 2 o 3). Una vez hecho el agrupamiento, se les comparte la dinámica del juego, el cual es como el “dígalo con mímica” o “pictionary”. Por turnos, una de las personas del equipo deberá tomar una tarjeta con una palabra que solo verá ella misma, y dibujar o hacer mímica con el objetivo de que las otras personas de su equipo adivinen la palabra que le tocó, en un lapso de 90 segundos.

Desde la coordinación se deberá decidir cuál es la mejor opción acorde a los materiales y a las personas presentes, si el dibujo o la mímica.

El equipo sumará puntos extras si además de adivinar la palabra o frase agrega alguna información correcta sobre la palabra correspondiente. De no dar la información, otro de los equipos puede “robar” los puntos si tiene información para aportar. ¡OJO! Si los datos aportados por el equipo que “roba” son erróneos, los puntos se descuentan. El juego finaliza cuando no hay más palabras por representar.

Las palabras sugeridas son las siguientes, pero se puede agregar otras:

sexo, preservativo, placer, miedo, sexo oral con vulva, verruga, pene, vulva, dildo, ano, orgasmo, boca, teta, eyaculación, sexo oral con pene.

Actividad 1

GRUPAL O INDIVIDUAL

Objetivos: conocer diferentes prácticas sexuales y las formas de cuidado.

Transmitir información actualizada para la toma de decisiones a la hora de llevar adelante estas prácticas.

Transmitir que el miedo y la desinformación actúan como trabas para el desarrollo de una sexualidad libre y plena.

Inicio: en primera instancia se dispondrá al grupo en ronda. La persona que coordina contará que durante el encuentro se van a trabajar temas que se vinculan con prácticas sexuales, temores y formas de cuidado. Se recomienda plantear que, si bien son temas muy personales, la intención no es exponer a nadie en particular, sino hablar de las prácticas en general. Se puede aclarar que las personas que participan no necesariamente van a hablar de sus propias prácticas sino de cosas que escucharon, les contaron, vieron en redes sociales o les generan curiosidad. Se intentará generar un espacio de confianza y respeto donde ninguna persona haga un juicio sobre lo que otra comenta.

Desarrollo: en ronda, se procederá al debate frente a las siguientes preguntas:

¿Qué prácticas sexuales conocen por haberlas visto en la TV, internet, cine o porque alguien les contó de su existencia?

Es posible que al principio esta conversación cueste por motivos de vergüenza. Quien coordina puede comenzar nombrando algunas e ir haciendo una lista escrita de las prácticas que vayan surgiendo (se pueden tomar ideas del cuadro de prácticas sexuales y sus formas de cuidado).

Una vez terminada esta lista se leerá en voz alta y se preguntará si falta alguna. Posteriormente se seguirán haciendo las siguientes preguntas: **¿alguna de estas prácticas les genera curiosidad?** Aquí se pueden describir cada una de las prácticas para que todo el público presente tenga la misma información. Es importante que el clima de conversación sea distendido, las

risas, bromas y chistes pueden aparecer como forma de distender frente a un tema que genera incomodidad. Será responsabilidad de quien coordina habilitar esto sin entrar en chistes agresivos o fuera de lugar.

¿Qué les genera miedo a la hora de tener relaciones sexuales? ¿Conocen posibles formas de adquirir una ITS en una práctica sexual? ¿Y otras formas, más allá de las relaciones sexuales?

Para la coordinación: frente a cada pregunta se escuchará a las y los participantes y quien esté a cargo podrá colaborar aclarando la información de no ser correcta, o avalando si así lo es.

El objetivo de esta charla es llegar a la siguiente conclusión: “El miedo ejerce un efecto paralizante que no nos permite actuar con libertad, erotizarnos y disfrutar de las prácticas sexuales”, para dar lugar a esta pregunta: “entonces, ¿cómo hacemos para evitarlo o trabajarlo?”, la cual da pie para trabajar las formas de cuidado y prevención de las ITS.

Cierre: este será el momento donde cada participante podrá contar cómo se sintió a lo largo de la actividad, si considera que tenía información correcta o si el encuentro le sirvió para aprender algo nuevo. También es un espacio para compartir emociones que puedan haber surgido.

Se recomienda cerrar el encuentro repartiendo preservativos y lubricantes. También se puede mostrar el uso correcto del preservativo para penes y el armado de un campo de látex (**ver capítulo sobre MAC de este cuadernillo**).

Se aconseja remarcar la importancia de tener siempre información certera para poder decidir y sugerir dónde buscarla (**ver sección “Para saber más”**).

Actividad 2

GRUPAL

Objetivos: identificar los conocimientos previos que traen las personas con las que se va a trabajar.

Transmitir información certera para tener en cuenta a la hora de pensar en las relaciones sexuales y la transmisión de ITS.

Acercar la idea de placer y de disfrute con cuidados, pero sin miedo.

Inicio: antes de comenzar, se deben seleccionar tres esquinas o espacios que representen cada una de las siguientes opciones, y colocar tres posters o carteles que las señalen: “Verdadero”, “Falso” y “Ni idea”. Para esto, en la medida en que se van leyendo las frases abajo listadas, cada grupo o persona debe acercarse a la respuesta que considere correcta. Luego de que cada grupo o persona elija su opción, debe comentar por qué eligió esa respuesta, y si tiene dudas al respecto.

Frases para leer en voz alta:

Tener una pareja estable y monógama impide contraer una ITS.

✘ **Falso:** nadie puede asegurar 100% que su pareja no tenga relaciones con otras personas, y alguno de los miembros de la pareja pudo haber contraído una ITS con anterioridad. Además, muchas ITS pueden ser asintomáticas, y algunas, como el VPH, pueden ser difíciles de testear o de identificar si no se presentan síntomas.

La penetración es la única forma de contraer una ITS.

✘ **Falso:** también puede darse en otros tipos de contacto (ver cuadro de formas de transmisión).

En la primera relación sexual con una persona, no voy a tener tanta mala suerte de contraer una ITS.

✘ **Falso:** siempre es posible contraer una ITS.

VIH y SIDA son lo mismo.

✘ Falso: el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) provoca el deterioro progresivo del sistema inmunitario. Sin tratamiento, el virus va debilitando este sistema, lo cual puede dar lugar a la aparición de enfermedades que definen al SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

Lo más importante es usar preservativo para eyacular.

✘ Falso: el preservativo debe usarse durante toda la relación sexual porque puede haber transmisión de ITS a través del flujo vaginal o del líquido preseminal (que también puede generar un embarazo).

Usar dos preservativos es más seguro.

✘ Falso: usar doble preservativo es más riesgoso ya que los preservativos pueden romperse por la fricción entre los dos.

La hemorroides no es una ITS.

✔ Verdadero: pero, al igual que las fisuras anales, este tipo de heridas dejan más expuesta a la mucosa y, por lo tanto, a la transmisión del VIH y otras ITS.

Los hongos vaginales no son una ITS.

✔ Verdadero: los hongos vaginales son alteraciones hormonales producto de cambios en el PH vaginal y en el metabolismo. No surgen a partir de la transmisión de una ITS.

El consumo de alcohol para tener relaciones sexuales las hace más divertidas y duraderas.

✘ Falso: el consumo de alcohol inhibe el sistema nervioso central, y esto puede disminuir la respuesta sexual frente a la estimulación. Además, al consumir alcohol puede disminuir el discernimiento para la toma de decisiones conscientes sobre nuestro cuerpo, deseo y formas de cuidado.

Si una pareja con prácticas sexuales monógamas está compuesta por dos personas con VIH, pueden no usar preservativo porque ya no pueden adquirirlo.

✗ Falso: existen distintas cepas de VIH y puede haber reinfecciones. Además, usar preservativo protege de todas las ITS.

Si el VIH es indetectable, es intransmisible por vía sexual.

✓ Verdadero: si una persona toma su tratamiento de manera correcta y mantiene la carga de virus indetectable por más de 6 meses, no lo transmite por vía sexual. Por eso, si es Indetectable, es Intransmisible. Es importante que sepas que:

Si se suspende el tratamiento, esta condición se anula.

No se aplica a la transmisión por sangre o leche materna.

Para tomar la decisión de no usar protección durante las relaciones sexuales, es recomendable el acompañamiento y monitoreo médico.

La no transmisión vía sexual corresponde solo al VIH, no a otras ITS.

Esto no quiere decir que la persona no deba usar preservativo para evitar contraer o transmitir otras ITS.

Los juguetes sexuales para penetración deben usarse con preservativo.

✓ Verdadero: es importante colocarle un preservativo a todos los juguetes cada vez que se estimule una zona diferente del cuerpo, o al cambiar de pareja sexual.

En el sexo vulva-vulva no hay transmisión de ITS.

✗ Falso: en toda relación donde haya contacto entre mucosas puede transmitirse una ITS. Si hay lesiones en la vulva, la posibilidad de transmisión es mayor.

Las personas con discapacidad intelectual no necesitan prevenir una ITS.

✗ Falso: las personas con discapacidad en general, y discapacidad intelectual en particular, tienen derecho a acceder a la información sobre prevención de

ITS de la misma manera que el resto de las personas. La información debe ser transmitida según los apoyos que sean necesarios: intérprete de LSA, pictogramas, imágenes, audios, etc.

La sífilis es una enfermedad erradicada.

 **Falso:** a pesar de que el diagnóstico es sencillo y el tratamiento accesible, en la actualidad la sífilis es un problema de salud pública porque, a diferencia de lo que se cree, es la ITS de mayor frecuencia.

La sífilis tiene vacuna.

 **Falso:** no hay vacuna contra la sífilis.

El VPH tiene muchas cepas. Una de ellas, que no produce síntomas visibles, puede producir cáncer de cuello de útero.

 **Verdadero:** por eso, es importante vacunarse, realizarse el pap y el test de VPH según la indicación médica. Hay otras cepas que pueden generar verrugas, pero no se relacionan con el cáncer de cuello.

Si no tenés erupciones, llagas o verrugas no es necesario hacerte un test serológico.

 **Falso:** muchas ITS no presentan síntomas, por eso es importante el testeo y/o diagnóstico periódico.

El testeo rápido o diagnóstico solo es necesario en personas no heterosexuales o que tienen múltiples parejas.

 **Falso:** cualquier persona sexualmente activa puede contraer una ITS.

La utilización de gel lubricante ayuda a que el preservativo no se rompa.

 **Verdadero:** ya que sin él, el preservativo tiene más posibilidades de romperse producto del roce continuo en seco.

A partir de los saberes previos, y de las respuestas que se vayan dando, se sugiere compartir información actualizada sobre cuáles son las ITS más frecuentes, las formas de transmisión y los modos de prevenirlas e identificarlas.

Cierre: se les propondrá a quienes participaron expresar qué tipo de emociones les generó la dinámica, si se quedaron con preguntas este será el espacio para hacerlas. Es importante no poner el foco en las experiencias propias de las personas presentes sino, más bien, proponer ejemplos o buscarlos de forma grupal.

Algunos puntos a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo este diálogo con el grupo:

- **La información es el mejor antídoto contra el miedo.** Conocer las formas de prevención y cuidado para tener prácticas sexuales seguras permite no sólo cuidar la propia salud y la de los demás, sino también tener menos miedo y preocupaciones. Si bien siempre puede haber algo de sorpresa o imprevisto en los encuentros sexuales, tener hábitos y diálogos en torno a prácticas de cuidado puede hacer que los encuentros sean más agradables y placenteros, porque esto nos ayuda a sentir mayor comodidad.
- **Es fundamental el consenso en toda práctica sexual entre dos o más personas.** El diálogo también es un factor importante que puede contribuir a generar mayor comodidad, expresar si no nos sentimos a gusto, y pedir o exigir ciertos cuidados.
- Existen formas divertidas y eróticas de incorporar la prevención y el cuidado al juego sexual **¡La creatividad es fundamental!**



Actividad 3

GRUPAL

Objetivos: identificar los conocimientos acerca de los derechos sexuales y (no) reproductivos.

Conocer información importante acerca del uso del preservativo y el campo de látex, y realizar preguntas vinculadas a este tema.

Inicio: en una primera instancia, se les pedirá a las personas participantes que hagan una ronda mirando hacia afuera, con los hombros tocándose. Para comenzar, deberán cerrar los ojos y mantenerlos así hasta que finalice la actividad. Es importante aclarar que el objetivo de esto es dar seguridad y confianza para que la propuesta pueda cumplir su finalidad. Mantener los ojos cerrados garantiza la intimidad de cada persona a la hora de dar sus respuestas.

Se irán diciendo frases y cuando cada persona individualmente se sienta identificada con lo escuchado, deberá dar un paso hacia afuera. Una vez terminadas las frases podrán abrir los ojos y ver dónde se encuentran y donde se encuentra el resto de las personas participantes.

Frases para leer en voz alta:

- Sé dónde conseguir preservativos.
- En la escuela tuve Educación Sexual Integral (ESI).
- En las consultas médicas, hago preguntas sobre salud sexual sin sentir vergüenza.
- Conozco lo que es un método de barrera.
- Sé armar un campo de látex.
- Me gustaría saber más sobre cómo cuidar mi salud en prácticas sexuales anales.
- Me parecen lindos los juguetes sexuales.
- Conozco al menos 3 (tres) infecciones de transmisión sexual (ITS).

Cierre: una vez terminada la dinámica, se dará un espacio para que las personas puedan expresar, desde el lugar en el que están, qué les provocó la actividad, si les surgieron preguntas que no se habían hecho o si tienen dudas.

Finalizado este momento se procederá a un espacio práctico para explicar cómo se coloca un preservativo: se puede hacer una carrera para ver quién lo hace primero y de manera correcta (siempre haciendo una muestra previa y explicando el por qué de cada paso). Luego, se puede enseñar cómo es el armado de un campo de látex y preguntar si quedaron dudas. La información sobre cómo colocar un preservativo y cómo armar un campo de látex, está disponible en el capítulo sobre Métodos Anticonceptivos de este cuadernillo. Se pueden pedir y compartir sugerencias para erotizar el uso del preservativo y/o el campo de látex.

Hablemos específicamente del VIH y del SIDA

Para prestar acompañamiento en consultas sobre VIH o SIDA, es necesario que tengas en cuenta lo siguiente:



¿Cómo se transmite el VIH?

- **VIH no es igual a SIDA:** el VIH es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana, que provoca el deterioro progresivo del sistema de defensas del organismo, llamado sistema inmunitario. A medida que el virus avanza, va debilitando este sistema hasta que comienzan a aparecer las enfermedades que definen al SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Estas enfermedades (infecciones) son denominadas “oportunistas”.
- Las **formas de transmisión** son las que mencionamos para otras ITS, mediante **vía sexual, sanguínea o perinatal**. Es muy importante destacar que el VIH no se transmite mediante besos, abrazos o prácticas sexuales con protección de principio a fin. Tampoco se transmite por compartir vasos, cubiertos, mate, ropa, usar el mismo baño, la misma cama o compartir una pileta.

¿Cómo saber si vivo con VIH?

- **La única manera para saber si se convive con el virus del VIH es la realización de un test o análisis de sangre.** Todos los procesos diagnósticos de VIH disponibles brindan resultados confiables de manera muy rápida y sencilla.
- **El test de VIH es gratuito en cualquier espacio de salud público.** Es voluntario, por lo que nadie puede ser obligada u obligado a realizarlo, y es confidencial, ya que el equipo de salud que lo realiza no puede revelar la práctica ni el resultado del mismo.
- **Se puede recibir un asesoramiento previo y posterior al test,** en el cual se brinde la información necesaria y se contemplen las consultas de la persona que se lo va a realizar.
- No es requisito presentar documento de identidad u orden médica para realizarse la prueba.

¿Qué es el período de ventana?

Es el **tiempo que transcurre entre que el virus ingresa al cuerpo hasta que se detecta en el análisis de sangre.** El período de ventana puede durar hasta un mes, durante ese tiempo la persona puede dar negativo aunque haya contraído el virus. Por eso se recomienda volver a hacer el estudio unos meses después si se estuvo expuesta a prácticas de riesgo.

¿Cuál es el tratamiento?

- **El VIH es una infección crónica.** El tratamiento de la infección por el VIH se llama tratamiento antirretroviral (TAR) y constituye una medida que mejora significativamente la calidad de vida de las personas que viven con VIH, reduce la morbilidad asociada y limita la posibilidad de transmisión.

- **El TAR es una combinación de medicamentos que se debe tomar a diario.** A todas las personas que viven con VIH se les recomienda el TAR, independientemente del estadio. Es fundamental que toda persona sea acompañada por el sistema de salud en sus expectativas, dudas, representaciones y temores particulares frente al inicio y durante todo el tratamiento del VIH, ya que la constancia en el mismo es la clave de su éxito. Aún no existe cura para la misma.
- En la actualidad, los tratamientos existentes permiten disminuir la cantidad de virus en sangre al punto de mantenerlo en forma indetectable, es decir, que los análisis no logran detectarlo. Sin embargo, esto no significa que el VIH no esté en el cuerpo; por lo cual se debe seguir en tratamiento, ya que si se suspende, a los pocos días hay un aumento en la carga viral.
- Recientemente se ha descubierto que si una persona toma su tratamiento de manera correcta y mantiene la carga de virus indetectable por más de 6 meses, no transmite el virus por vía sexual. Por eso, **si es indetectable, es intransmisible.**

Es importante saber que:

- Si se suspende el tratamiento, esta condición se anula.
- Esto no se aplica a la transmisión por sangre o leche materna.
- Para tomar la decisión de no usar protección durante las relaciones sexuales, es recomendable el acompañamiento y monitoreo médico.
- La no transmisión vía sexual corresponde solo al VIH, no a otras ITS.

¿Cuáles son los derechos de las personas que viven con VIH?

- Derecho a que se respete su **integridad y autonomía**, a recibir un **trato igualitario y a no ser discriminadas**.
- **Acceso a la atención de la salud:** las personas que viven con VIH tienen derecho a la detección, el acceso al diagnóstico y al tratamiento necesario, y seguimiento en forma gratuita. Por esto, el Estado debe promover la investigación en el tema.
- **Respeto de la dignidad y no discriminación de la persona que vive con VIH:** se establece que las normas existentes sean interpretadas, evitando que se afecte la dignidad de la persona, que provoque marginación, humillación, degradación y que respete la intimidad en cualquier ámbito.
- **Información:** a través del consentimiento informado, entendiendo esto como el acceso de la persona a la información clara de su estado de salud y de las propuestas de tratamiento.
- **Confidencialidad:** entendida como la protección de la información de las personas que viven con VIH, exigiendo a quienes manipulan dicha información estricta reserva de la misma, salvo excepciones, autorización del paciente u orden judicial. Por eso, siempre que se solicita un análisis de VIH, se pide expreso consentimiento informado. El derecho a la confidencialidad del diagnóstico excede al ámbito de la salud y atraviesa todas las dimensiones de nuestras vidas. Ninguna persona en el ámbito público o privado puede hacer público un diagnóstico.
- **Prevención:** el Estado, en todos sus ámbitos, ya sea nacional, provincial o municipal, deberá llevar adelante tareas de educación de la población con el fin de prevenir la transmisión del VIH.

- **Jubilación anticipada:** las personas de 50 años que viven hace 10 años con VIH y cuentan con al menos 20 años de aportes tienen derecho a acceder a una jubilación anticipada.
- **Pensión no contributiva:** las personas con VIH y/o hepatitis B y/o C, que se encuentren en situación de vulnerabilidad social, pueden solicitar una pensión vitalicia y de carácter no contributivo.

Actividad sugerida

El objetivo del juego es reconocer formas de transmisión, diagnóstico y derechos en relación al VIH. Para iniciar la actividad, se deben copiar y recortar las frases abajo listadas en los tres apartados (se pueden incluir o no los títulos de las secciones. En la página 245 se encuentran las frases para recortar).

Cómo se transmite el VIH.

- Puede transmitirse a través de la vía sexual, sanguínea o vertical.
- No se transmite mediante besos, abrazos o prácticas sexuales con protección de principio a fin.

Cómo saber si se contrajo VIH.

- A través del diagnóstico, sea por un análisis de sangre o un test rápido, con asesoramiento previo y posterior.
- El período de ventana es el lapso de tiempo que transcurre desde que el virus entra al cuerpo hasta que se produce la cantidad de anticuerpos (que es lo que miden los test) necesaria para que las pruebas los puedan detectar. Según qué tipo de prueba sea, el tiempo de período ventana es entre 15 días y un mes. Durante ese tiempo las pruebas van a dar negativas aunque se haya adquirido el virus del VIH.

Cuáles son los derechos

- **Respeto de la dignidad y no discriminación** de la persona con VIH, evitando que se provoque marginación, humillación, degradación y que se respete la intimidad en cualquier ámbito.
- **Acceso a información** clara sobre su estado de salud, de las propuestas de tratamiento y de los posibles riesgos, para que la persona pueda tomar decisiones con la información necesaria.
- **Confidencialidad** y protección de la información de la persona que vive con VIH; quienes manipulan dicha información deben mantener estricta reserva de la misma.
- **Prevención:** el Estado, en todos sus ámbitos, ya sea nacional, provincial o municipal, deberá llevar adelante tareas de educación de la población con el fin de prevenir la transmisión del VIH.

Una vez recortadas las frases, se divide al grupo en 3 y a cada sub-grupo se le entrega, dentro de un sobre, una sola frase, cada una de ellas correspondiente a los **diferentes temas**. Luego, se distribuyen las frases restantes de manera desordenada.

Cada grupo deberá seleccionar **cuáles son las frases que se corresponden con el primer enunciado recibido y cuáles deben salir a buscar porque están mezcladas con las de otros**. Deberán idear una forma de recuperar esas frases, ya sea por medio de la negociación, el trueque, el intercambio de miembros del equipo, etc. Decidan lo que decidan, tendrán que hacerlo en grupo. Se debe aclarar que no todos los grupos tienen la misma cantidad de frases. Una vez que todos los grupos consideren que ya juntaron todas sus frases, se procederá a que cada equipo lea su enunciado y a intercambiar si el resto de las personas está de acuerdo, o cambiaría alguna frase y con quién. El cierre de la actividad consiste en dialogar sobre los temas de las frases, responder dudas y completar la información.

Hablemos específicamente de VPH

¿Por qué hablar de VPH (Virus del Papiloma Humano)?

El virus del VPH es un virus muy frecuente, en todas las personas sexualmente activas, con alrededor de 100 cepas. Se transmite generalmente por contacto sexual y la mayoría de las personas han tenido o tendrán algún tipo de VPH a lo largo de la vida. La transmisión del VPH no requiere de penetración, ya que el virus puede alojarse también en los genitales externos.

En general, el virus no necesita tratamiento y puede desaparecer del cuerpo pero, en las personas con útero, en algunos casos puede permanecer y generar lesiones en el **cuello del útero**. Estas lesiones, que no las vemos ni las sentimos, de no ser identificadas y tratadas, a largo plazo (alrededor de diez años), pueden generar cáncer de cuello de útero. Esto sólo lo generan los tipos de VPH llamados “de alto riesgo”. **Es importante hablar de VPH para prevenir el cáncer de cuello de útero.**



El **cuello del útero** es la parte más baja y estrecha del útero que conecta la parte superior del útero con el canal vaginal.

¿Cómo prevenir el cáncer de cuello de útero?

El **Pap o Papanicolau** es un estudio que permite detectar si hay lesiones en el cuello del útero para poder tratarlas. Se extrae una muestra de células del cuello del útero, que se manda a analizar y permite al especialista decidir si se deben realizar otros estudios o un tratamiento.

En algunos municipios de la Provincia, junto con el Pap, se realiza el test de VPH a partir de los 30 años. Este nuevo test permite identificar la presencia de VPH de alto riesgo en el cuello del útero. La diferencia con el PAP es que el test de VPH identifica la presencia del virus en el cérvix, aunque no haya producido lesiones, mientras que en el Pap se observa la presencia de lesiones en el cuello del útero.

¿Quiénes deben hacerse el Pap o el test de VPH?

Se recomienda la realización de Pap a partir de los 25 años y de test de VPH a partir de los 30 en personas con útero. A partir de los 35 años, es muy importante que todas las personas con útero se realicen Pap o test, incluyendo a los varones trans y a las personas no binarias. Aunque los servicios de ginecología estén históricamente asociados a las mujeres, tienen el deber de garantizar también el acceso a la salud de los varones trans y las personas no binarias, respetando su identidad de género.

Tener VPH de alto riesgo no significa tener cáncer.

Si el resultado del test de VPH es “negativo”, el próximo test se debe realizar a los cinco años. Si el resultado es “positivo” y el PAP es normal, se recomienda repetir test a los 18 meses, y si el PAP es “anormal” se debe continuar con los estudios (generalmente, una colposcopia y una biopsia), y realizar un eventual tratamiento. Si se realizan estos procedimientos y posteriores visitas médicas, se evita que el virus progrese y se pueda desarrollar la enfermedad.

¿Sabías que existe una vacuna contra el VPH?

La vacuna contra el VPH está dentro del calendario obligatorio de

vacunas desde 2011, la misma disminuye la incidencia y mortalidad por cáncer de cuello uterino, y la carga de enfermedad asociada al VPH y sus complicaciones.

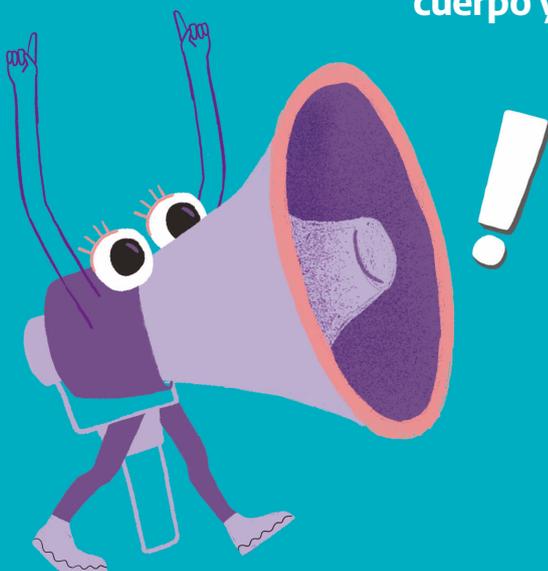
El esquema de vacunación es:

- **Niñas y niños (a los 11 años):** dos dosis con intervalo mínimo de 6 meses. Está indicado en niñas nacidas a partir del año 2000 y niños nacidos a partir del 2006.
- **Todas las personas entre 11 a 26 años que vivan con VIH y quienes hayan sido trasplantados** (órganos sólidos o células hematopoyéticas): tres dosis a los 0, 2 y 6 meses.

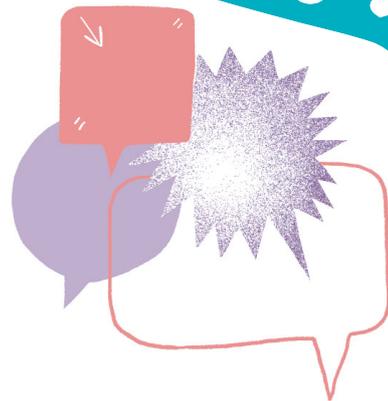


4. ¡Alerta! No pises el palito.

- **No des por sentada la orientación sexual** de la persona con la que vas a conversar o suponer que sólo tiene prácticas sexuales monógamas.
- **Las personas con discapacidad deben recibir información** en un lenguaje claro y sencillo, adecuado para la necesidades de la persona y evitando actitudes de infantilización.
- Recordá diferenciar la anticoncepción de los métodos que previenen ITS.
- Buscá reforzar la idea de la observación de los genitales **sin caer en enfoques que “asusten”** a la persona o busquen disuadir mediante el miedo.
- **No juzgues**, ni caigas en la miradas de “reto” o críticas en relación a las prácticas de cuidado ni a la falta de ellas.
- Es importante que recuerdes el cuidado a la hora de utilizar juguetes sexuales (lavado de los mismos y cambio de preservativo).
- Prestá atención a temas sensibles ligados a posibles relaciones sexuales por fuera del acuerdo monógamo. Dado que **una ITS puede no generar síntomas, puede haber sido contraída tiempo atrás y permanecer en el cuerpo y**, tiempo después, transmitirse o expresarse mediante síntomas. Por eso, **no siempre es prueba de una infidelidad.**



5. Reflexiones después del encuentro:



Proponemos encontrar un espacio individual para responder estas preguntas y luego, si la dinámica fue compartida con otras personas, poner en común las reflexiones.

- ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te sorprendió?
- Si hubo un emergente de angustia o incomodidad, ¿cómo se intervino?
- ¿Qué temas salieron que no estaban previstos? ¿Cómo se abordaron?
- ¿Con qué hubiera estado bueno contar (tiempo, información, material, participación, etc.)?
- ¿Cómo fue el clima del encuentro? ¿Se observaron las actitudes corporales propias y de la/s otra/s persona/s? ¿Qué te llamó la atención?
- ¿La situación requiere de la articulación con otros actores?
- Si hubiera otro encuentro más, ¿qué habría que tener en cuenta? ¿Qué sumarías?



6. Para saber más

A continuación dejamos links a videos y páginas donde ampliar la información:

- **En esta página se encuentran más detalles sobre cada ITS, Ministerio de Salud/Guía en ITS**

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/preguntas-frecuentes/vih-its-y-hepatitis-virales/>



- **¿Qué derechos tienen las personas que transitan una ITS, hepatitis o viven con VIH?**

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/preguntas-frecuentes/conocer-nuestros-derechos/>



- **Recomendaciones abreviadas para el equipo de salud sobre Profilaxis Postexposición para el VIH**

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/files/2022/09/Recomendaciones-para-la-Profilaxis-Post-Exposici%C3%B3n-para-VIH-ITS-y-anticoncepci%C3%B3n.pdf>



- **Línea de contacto a la Dirección de Prevención de VIH, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y Hepatitis Virales: (0221)4-29-81/85 o al celular (0221) 15-3564110.**

También al correo electrónico ba.vihsida@gmail.com.

Estos videos pueden servir como recurso para abordar prácticas de cuidado o aspectos ligados al kit de profilaxis post exposición:

■ **Video “Kit PPE” (ProfilaxisPostexposición):**

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/wp-content/uploads/sites/184/2021/04/PPE.mp4>



■ **Video “Prácticas de cuidado”:**

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/files/2021/02/Video-de-Julieta.mp4>





Leyes y otras normas que nos protegen

Ley Nacional 27.675, de Respuesta integral al VIH, hepatitis virales, otras ITS y tuberculosis (2022):

<https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/365000-369999/368130/norma.htm>



Esta Ley busca dar una respuesta integral al VIH, las hepatitis virales, otras infecciones de transmisión sexual y la tuberculosis. La Ley exhorta a brindar contención e información actualizada para la erradicación del estigma, la discriminación y la criminalización de personas con VIH.

Dentro de los aspectos más relevantes de la Ley se encuentran los siguientes:

- La respuesta integral e intersectorial.
- La investigación y el desarrollo de tecnologías para la producción pública nacional de medicamentos e insumos.
- La participación activa de las organizaciones en las políticas públicas.
- La garantía del acceso universal y gratuito a la salud en el ámbito público, las obras sociales y entidades enmarcadas en las leyes 23.660 y 23.661 y empresas de medicina prepaga, en el marco de la Ley 26.682.
- El derecho a recibir un trato digno y respetuoso, sin discriminación ni criminalización de ningún tipo.
- El derecho al resguardo de la confidencialidad, privacidad e intimidad, según la Ley de protección de los datos personales 25.326.
- El derecho a no ser objeto de pruebas diagnósticas de modo obligatorio en el ámbito laboral.
- El derecho a que toda prueba diagnóstica debe ser: voluntaria, gratuita, confidencial, de acceso universal y realizada con el debido asesoramiento previo y posterior.

**MINISTERIO DE
SALUD**

**MINISTERIO
DE MUJERES
Y DIVERSIDAD**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**