Qué evitar:

- Consumir alcohol o drogas al tiempo de tener sexo riesgoso.
- Inyectarse drogas, compartir agujas o tener sexo con personas que se inyectan drogas.
- Tener contacto sexual con una persona que tiene una ETS, VIH o hepatitis o tener contacto con su sangre o sus fluidos corporales.
- Tener sexo con personas que tienen secreciones, verrugas o lastimaduras genitales.
- Tener sexo con muchas parejas, con alguien a quien no conoce, con personas que cambian sexo por dinero o drogas, o con personas que tienen sexo con muchas parejas.
- Tener sexo oral o anal sin protectores de látex (o envoltura de plástico) para evitar infecciones.
- Tener sexo oral cuando tiene lastimaduras en la boca o le sangran las encías.
- Darse duchas vaginales (limpiarse o enjuagarse la vagina con chorros de líquidos).

De qué platicar antes de tener sexo:

- El pasado sexual y los comportamientos sexuales riesgosos, tanto de usted como de su pareja.
- El uso del condón junto con otro método anticonceptivo.

Use condones correctamente cada vez que tenga sexo. Éstos pueden evitar el contagio del VIH, el virus que causa el SIDA. Los condones reducen el riesgo de contraer otras ETS (enfermedades de transmisión sexual).

Para recibir tratamientos gratuitos o de bajo costo en alguna clínica cerca de su domicilio, llame al:

1-800-SAFENET
(1-800-723-3638)
o visite **ccare.oregon.gov**.

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en diferentes formatos, tales como letra grande, Braille, grabaciones de audio, medios de comunicación por Internet y otros formatos electrónicos. Escriba a *jandreas@state.or.us* o llame al 971-673-0355 para solicitar el formato diferente que le sea más útil.

Adaptado de Region X Infertility Prevention Project 1/2000
Programa parcialmente financiado por un subsidio de US DHHS–OPA. OHA 9530 SP (8/2011)

Sepa si corre el riesgo de contraer una ETS

(Enfermedad de Transmisión Sexual)

Qué hacer ...
Qué evitar ...
De qué platicar ...

Oregon Health Authority
PUBLIC HEALTH DIVISION
Office of Family Health

¿Corre usted el riesgo de contraer una ETS?

Haga un círculo en “Sí”, “No” o “No sé”. ¿Alguna vez:

- Tuvo sexo vaginal, anal u oral? **Sí** / **No**
- Tuvo más de una pareja sexual? **Sí** / **No**
- Tuvo sexo vaginal sin usar condón u otro tipo de protección? **Sí** / **No**
- Tuvo sexo oral sin usar condón u otro tipo de protección? **Sí** / **No**
- Tuvo sexo anal sin usar condón u otro tipo de protección? **Sí** / **No**
- Tuvo una pareja sexual que tenía o podría haber tenido relaciones sexuales con alguien más al mismo tiempo? **Sí** / **No**
- Tuvo dos o más parejas sexuales en 60 días? **Sí** / **No**
- Tomó alcohol o consumió drogas que aumentan las situaciones sexuales peligrosas? **Sí** / **No**
- Tuvo sexo con muchas parejas o con alguien a quien usted no conoce? **Sí** / **No**
- Tuvo sexo con alguien que cambia sexo por dinero o drogas? **Sí** / **No** / **No sé**
- Tuvo sexo con alguien que tiene relaciones sexuales con muchas parejas? **Sí** / **No** / **No sé**
- Tuvo parejas sexuales que se inyectaban drogas ilegales o que compartían agujas? **Sí** / **No** / **No sé**
- Tuvo sexo sin usar condón con alguien que tenía una ETS? **Sí** / **No** / **No sé**
- Tuvo sexo con hombres que habían tenido sexo sin condón con otro hombre? **Sí** / **No** / **No sé**
- Tuvo sexo sin condón con alguien que tiene VIH o SIDA? **Sí** / **No** / **No sé**

¿Alguna vez:

- Le hicieron una transfusión de sangre o recibió otros componentes sanguíneos? **Sí** / **No**
- Se inyectó drogas ilegales o compartió una aguja para inyectarse por alguna otra razón? **Sí** / **No**
- Ofreció sexo a cambio de drogas, dinero o favores? **Sí** / **No**

Si contestó “Sí” o “No sé” a cualquiera de estas preguntas, usted corre el riesgo de contraer una ETS.

Cuantas más preguntas haya contestado “Sí” o “No sé”, mayor es el riesgo que corre.

Usted puede reducir el riesgo de contraer una ETS

Qué hacer:

- Practique la abstinencia. No tenga sexo.
- Tenga sexo con una sola pareja.
- Use condones cada vez que tenga sexo oral, vaginal o anal. Si es alérgico al látex, use condones de plástico.
- Use protectores de látex o envoltura de plástico para prevenir el contagio de ETS durante el sexo oral.
- Use un lubricante a base de agua con el condón para evitar que éste se rompa y para reducir la irritación.
- Lávese las manos y los genitales antes y después del contacto sexual.
- Antes del contacto sexual, observe sus propios genitales y los de su pareja para ver si tienen alguna erupción, lastimadura, hinchazón o secreción.
- Vacúnese contra la hepatitis B y el HPV (verrugas genitales y cáncer del cuello del útero).
- Hágase análisis. Muchas de las ETS no tienen síntomas.
- Los dos, usted y su pareja, usen métodos anticonceptivos para evitar embarazos no planificados.
- Si usted tiene una ETS, siga el tratamiento al pie de la letra. Muchas de las ETS tienen cura.

Sea precavido:

Piense en cómo protegerse.