

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

# ¿Debo sentir vergüenza de tener una ITS?

PALABRAS CLAVE

infecciones de transmisión sexual | estigma | apoyo | educación

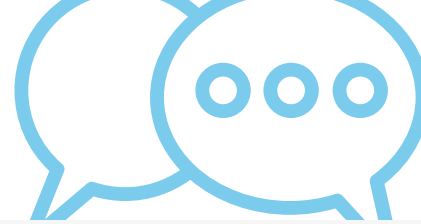


Es totalmente normal sentir un poco de vergüenza o incomodidad por tener una infección de transmisión sexual (ITS), especialmente si no conoces a nadie más que tenga o haya tenido una antes. Pero es importante entender que cualquiera puede contraer una ITS (a veces incluso cuando has tenido mucho cuidado) y la **mayoría de las personas optan por no hablar de ello** porque piensan que es un tema muy privado.

Analicemos los conceptos erróneos y las ideas falsas que la sociedad tiene en torno a las ITS para ayudarte a ordenar tus sentimientos:

**Hecho #1: A las ITS no les importa tu origen o quién eres.**

Esto significa que cualquier persona puede estar en riesgo, independientemente de su inteligencia o estatus social. Es importante que todas las personas se protejan y se hagan la prueba con regularidad.



**Hecho #2: Tener una ITS no significa que seas imprudente o tengas una vida promiscua.**

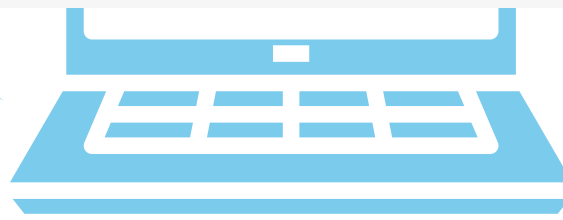
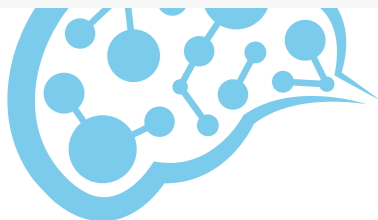
Tener una ITS no refleja tu carácter, bondad o valor. Simplemente significa que eres humano y has estado viviendo la vida.

**Hecho #3: Las ITS a menudo son tratables o se pueden controlar.**

La mayoría de las ITS son solo infecciones, como cualquier otra. Muchas se pueden tratar con antibióticos, pero requieren que no pospongas el tratamiento por mucho tiempo. Además de eso, los avances en la medicina han hecho que las ITS que son más graves como el VIH puedan ser controladas hoy en día para que no arruinen tu calidad de vida.

**Hecho #4: Practicar sexo seguro o abstenerse de tener relaciones sexuales con penetración no siempre significa que no puedas contraer una ITS.**

Esto se debe a que algunas ITS se transmiten a través del contacto piel con piel. Por eso es buena idea hablar con tu(s) pareja(s) sobre tu salud sexual antes de que ocurra cualquier contacto sexual o físico, y tomar otras precauciones para mantenerse a salvo de las transmisiones no sexuales. Para obtener una descripción detallada de cómo se pueden contraer las ITS, tenemos el tema perfecto para ti.



Como puedes ver, las ITS ocurren y son realmente comunes, ¡estamos contigo! Pero sentir vergüenza de tener una ITS puede ser difícil de sobrellevar, incluso si conoces todos los hechos. Lo que realmente puede ayudarte a lidiar con las emociones difíciles es elegir **tener una actitud abierta y honesta con las personas en las que confías**. No hay nada malo en ti, y tu red de amigos, familiares e incluso tu médico pueden ayudarte a verlo. Si te encuentras con el juicio o la ignorancia, es simplemente una falta de educación y comprensión por parte de la otra persona. Y si alguna vez te sientes juzgado por tu profesional de la salud en particular, recuerda que tienes la opción de encontrar otra persona.

En conclusión, las ITS pueden ser eventos inesperados en nuestra vida, pero están aquí para desafiarnos, no para definirnos. Puedes seguir adelante aceptando tu propio ser y la situación, siendo transparente con tu médico y con las personas en las que confías y aprendiendo de la experiencia. ¡Lo tienes!



**INFECCIONES DE  
TRANSMISIÓN SEXUAL**

