

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

¿Qué debo hacer si mi pareja o yo tenemos una ITS?

PALABRAS CLAVE

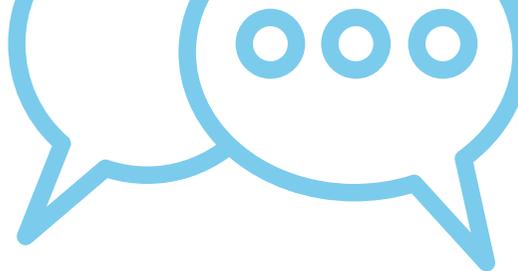
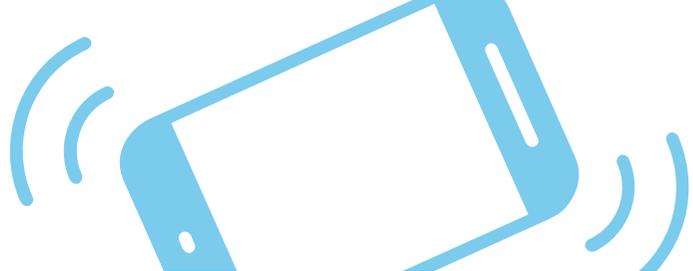
infecciones de transmisión sexual | sexo seguro | salud | comunicación



Descubrir que tú o tu pareja tenéis una ITS puede ser difícil, pero no es el fin del mundo, ni tiene por qué ser el final de tu relación. Aquí hay algunos consejos sobre los pasos que puedes tomar si esto te sucede:

- **Hazte la prueba y busca tratamiento**

Antes de hablar con tu pareja sobre la posibilidad de contraer una ITS, es importante que te hagas una prueba para ver si realmente has contraído una ITS. Muchas parejas optan por hacerse la prueba conjuntamente antes de comenzar una relación sexual, y esta es una gran idea. Si resulta que tú o tu pareja tenéis una ITS, consulta con tu especialista en salud acerca de tratamientos específicos, como tomar antibióticos.

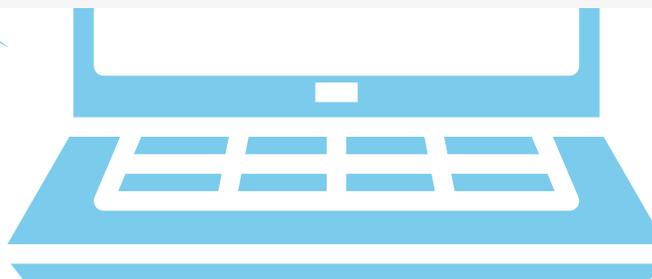


• Habla con tu pareja

Si te has hecho la prueba recientemente y has descubierto que tienes una ITS o si conoces tu estado de ITS de antes, debes comunicárselo claramente a tu pareja actual. Además, es importante informar a cualquier pareja sexual reciente sobre tu diagnóstico, para que pueda buscar pruebas y tratamiento, lo que a su vez puede detener la propagación de la infección.

Puede ser difícil, pero es importante armarse de valor y no tener miedo, ya que esta es la mejor opción tanto para tu seguridad como para la seguridad de tu pareja. Aquí hay algunos consejos sobre **cómo abordar el tema**:

- Empieza por elegir un momento y un lugar en el que os sintáis a gusto y podáis hablar abiertamente.
- Exprésate de manera honesta y directa acerca de tu diagnóstico y tu tratamiento.
- Proporciona información objetiva sobre la ITS, incluida la forma en que se transmite y cómo se puede tratar o controlar.
- Anima a tu pareja a hacerse la prueba y a buscar consejo médico si es necesario.



- **Pausar la actividad sexual**

Pospón tus relaciones sexuales hasta que tú y tu pareja completéis el tratamiento y obtengáis la luz verde del profesional de la salud para que podáis empezar a participar en actividades sexuales de nuevo. Después de tu tratamiento (como completar un ciclo de antibióticos), programa pruebas de seguimiento para asegurarte de que la infección haya desaparecido para siempre.

- **Practica sexo seguro**

Si tienes relaciones sexuales después del tratamiento, siempre usa condones. Reducen el riesgo de reinfección o de transmitir una ITS a tu pareja. De cara al futuro, da prioridad a las prácticas sexuales más seguras, lo que significa el uso constante del preservativo y la realización periódica de pruebas de ITS.

Esos fueron algunos consejos sobre cómo lidiar con un diagnóstico de ITS, ya sea el tuyo o el de tu pareja. Recuerda, **las ITS no definen a una persona o una relación**, pero aprender a abordarlas y manejarlas puede fortalecer el vínculo entre los miembros de la pareja.



**INFECCIONES DE
TRANSMISIÓN SEXUAL**

