



# PONTE AO DÍA COAS ITS

+ INFORMACIÓN - RISCOS



XUNTA  
DE GALICIA

**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 infección polo herpes simple tipo 2 (VHS2)
- A tricomoniasis
- A hepatite B (VHB)
- A clamidiasis
- A infección polo virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- A gonorrea
- Os piollos pato
- A sífilis

# 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 na 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 collelo 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 vaxinal ou anal, e o mesmo se o empregas para a penetración vaxinal, 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 previrse 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:  
**881 997 613**

Lugo: **982 241 732**

Ourense: **988 231 470**

Vigo: **986 095 977**

<http://xuventude.xunta.es/querote-mais>

Whatsapp: **647 018 752**

**Quérote+**



Xacobeo 2021



**XUNTA  
DE GALICIA**