



**Cómo prevenir el SIDA
y otras infecciones
de transmisión sexual**

**How to prevent AIDS and
other sexually transmitted
diseases (STDs)**

Esta guía para la prevención del SIDA y otras infecciones de transmisión sexual ha sido traducida a los idiomas más utilizados por la población inmigrante que reside en nuestra comunidad.

Es esta una manera de informar al conjunto de ciudadanos de la Región de Murcia sobre la prevención de enfermedades e infecciones fácilmente evitables, pero, en algunos casos, imposibles de curar.



Edita

Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública.
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.
3ª Edición, 2008.

Textos

Josefa Ballester, Josefa Durán, Jordi Balaguer.

Diseño e ilustraciones
arterisco

Imprime

A.G. Novograf

Dep. Legal

MU-????-2008

This guide for the prevention of AIDS and other sexually transmitted diseases has been translated into the languages most widely spoken by the immigrant population in our community.

Our aim is to inform all residents in the Region of Murcia about how to prevent diseases and infections which are easily preventable but difficult to cure.



Published by

The Health Department. Public Health Office.
Health Promotion and Education Service.
3rd Edition, 2008.

Written by

Josefa Ballester, Josefa Durán, Jordi Balaguer.

Design and artwork
arterisco

Printed by
A.G. Novograf

Dep. Legal
MU-???-2008

- 8** SIDA
- 24** Condilomas
- 26** Tricomonas
- 28** Hepatitis B
- 30** Candidiasis
- 32** Gonorrea
- 34** Sifilis
- 36** Clamidas
- 38** Herpes Genital
- 40** Ladillas
- 42** Sarna
- 48** Preservativo masculino
- 52** Preservativo femenino



- 9** AIDS
- 25** Condylomas
- 27** Trichomonas
- 29** Hepatitis B
- 31** Candidiasis
- 33** Gonorrhea
- 35** Syphilis
- 37** Chlamydias
- 39** Genital Herpes
- 41** Crab Lice
- 43** Scabies
- 49** Male Condom
- 53** Female Condom



Cómo prevenir el SIDA y otras infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un grupo de enfermedades infecciosas diferentes entre sí, que tienen en común su transmisión fundamentalmente por las relaciones sexuales.

En las siguientes páginas hablaremos de cada una de ellas con el objetivo de ofrecer información acerca de:



Cómo se contagia

Cómo saber si se padece alguna de ellas y qué hacer en ese caso



Cómo se puede evitar el contagio

Comenzamos hablando del SIDA porque en la actualidad es una de las infecciones de transmisión sexual más grave, tanto por el número de afectados como por las consecuencias que tiene para la salud.

How to prevent AIDS and other sexually transmitted diseases (STDs)

Sexually transmitted diseases (STDs) constitute a series of distinct infectious diseases with the common characteristic of being transmitted by sexual intercourse.

In the following pages we will deal with each of them with the purpose of providing information on:



How contagion takes place.

How to know whether infection has occurred and what to do about it.



How to avoid contagion.

We will begin talking about AIDS, because it is presently one of the most serious STDs, both as regards the number of affected persons and in relation to its health consequences.

Esta enfermedad es causada por el **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)**, también llamado **Virus del SIDA**, que actúa atacando al sistema de defensas de nuestro organismo, haciendo que funcione deficientemente y que **no pueda protegernos de las infecciones**.



Cómo se contagia:

>> Relaciones sexuales sin protección:

La infección se produce cuando el virus del SIDA, que se encuentra en el **semen**, el **líquido preseminal**, el **flujo vaginal** o la **sangre** de una persona infectada, pasa a la sangre de una persona sana a través de pequeñas lesiones en las mucosas de la vagina, el pene, el ano o la boca.

Esto sucede cuando se mantienen **relaciones sexuales** con penetración y **sin preservativo**, tanto homosexuales como heterosexuales.

Por eso debemos tener en cuenta que:

1. Las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal sin protección son muy arriesgadas.
2. Aunque el riesgo es más bajo, las relaciones boca-sexo pueden conllevar una posible infección, sobre todo si se ingiere el semen.
3. Cuantas más relaciones sexuales se tengan sin protección más posibilidades hay de que una persona se infecte. Hay que tener presente que una sola relación sexual sin protección puede transmitir el virus del SIDA.
4. El riesgo es mayor si se mantienen relaciones cuando se está con la regla (existe una zona sangrante, como una herida) o mientras se sufre alguna infección derivada de relaciones sexuales, como gonorrea, sífilis, etc.
5. El beso no tiene riesgo de transmitir la infección por VIH/SIDA, ya que la saliva, en condiciones normales, no infecta. Sería necesario que hubiera una cantidad importante de sangre mezclada con la saliva para que un beso tuviera riesgo de infección.

This disease is caused by the **Human Immunodeficiency Virus (HIV)**, also known as the **AIDS virus**, which attacks the defense system of the body, causing it to function deficiently and become **unable to protect us from infection**.



Contagion occurs as a result of:

>> Sexual relations without protection:

Infection occurs when the AIDS virus, present in **semen, preseminal fluid, vaginal secretions or blood** of an infected person is transmitted to the blood of a healthy individual through small lesions in the mucosal membranes of the vagina, penis, anus or oral cavity.

This happens when having either homosexual or heterosexual **intercourse** with penetration but wearing **no protective condom**.

This is why we must take the following into account:

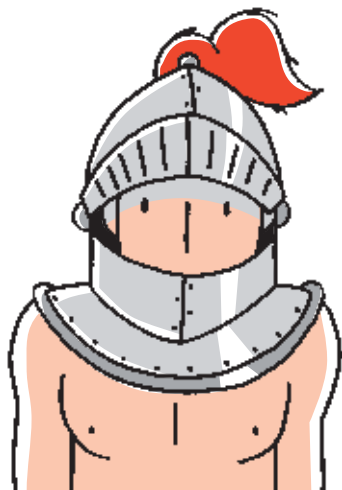
1. Sexual intercourse involving vaginal or anal penetration without protection implies great risk.
2. Although the risk is less, oral sex can lead to infection, particularly if semen is swallowed.
3. The more numerous the sexual relations without protection, the greater the risk of infection. It must be taken into account that a single sexual contact without protection can lead to AIDS transmission.
4. The risk is greater when sexual intercourse occurs when the woman is menstruating (i.e., involving the presence of a bleeding zone similar to a wound), or in the presence of some infection resulting from sexual relations such as gonorrhea, syphilis, etc.
5. Kissing does not imply a risk of HIV/AIDS transmission, since saliva under normal conditions is not infective. An important amount of blood would have to be mixed with the saliva in order to create a risk of infection.

>> **Contacto con sangre infectada:**

La infección se produce cuando se usan **objetos contaminados con sangre** en los que se encuentre el virus, con mayor riesgo compartiendo jeringuillas y agujas y con menor riesgo si se trata de cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, agujas para tatuajes, etc.

>> **Transmisión de madre infectada a su hijo:**

La infección se puede producir durante el **embarazo**, el **parto** o a través de la **lactancia materna**.



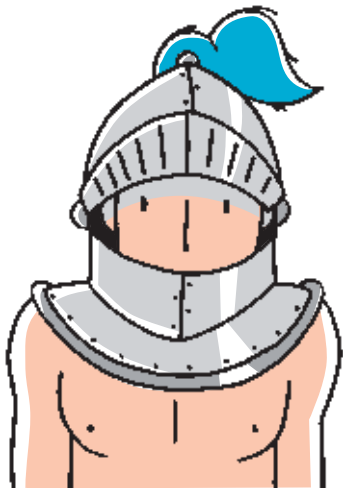
AIDS

>> Contact with infected blood:

Infection occurs when using **objects contaminated with blood** containing the virus – the risk being greater when sharing syringes and needles, and less in the case of shared shaving blades, toothbrushes, tattoo needles, etc.

>> Transmission from infected mother to offspring:

Infection can occur during **pregnancy**, **delivery** or through **breastfeeding**.





Cómo se puede evitar el contagio

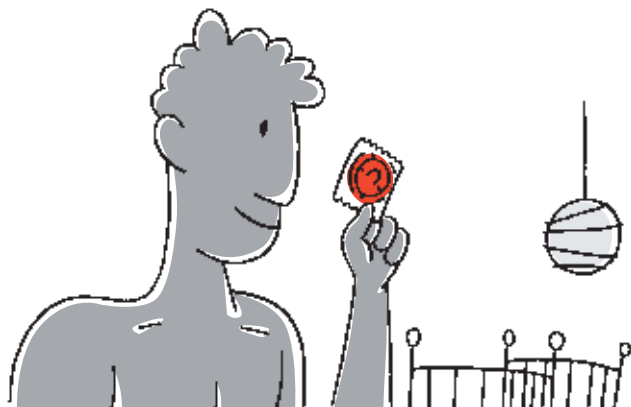
>> Relaciones sexuales:

- Practicando sexo seguro mediante el uso correcto del **preservativo o condón masculino y femenino**. Este método es muy eficaz para prevenir la infección cuando se mantienen relaciones sexuales con una persona portadora del VIH o persona de la que desconocemos si está infectada o no. *También es importante tener en cuenta que este método preventivo proporciona protección frente a embarazos no deseados.*

En la actualidad, se está introduciendo también el uso del condón femenino, el cual, al estar fabricado con poliuretano, es más resistente que el masculino, produce menos reacciones alérgicas y proporciona mayor sensibilidad. Además, puede insertarse hasta 8 horas antes de la relación sexual y cubre los genitales externos e internos de la mujer.

Al final de estas páginas se encuentra información sobre el uso correcto de ambos tipos de preservativos. El femenino puede parecer en principio más complicado, pero con algo de práctica su uso no supone ninguna dificultad.

- **Manteniendo una relación estable** (duradera) con una sola persona **no infectada** por el virus. Siempre y cuando ninguno de los dos miembros de la pareja esté infectado, tenga relaciones sexuales con terceras personas o comparta jeringuillas.





How to avoid contagion:

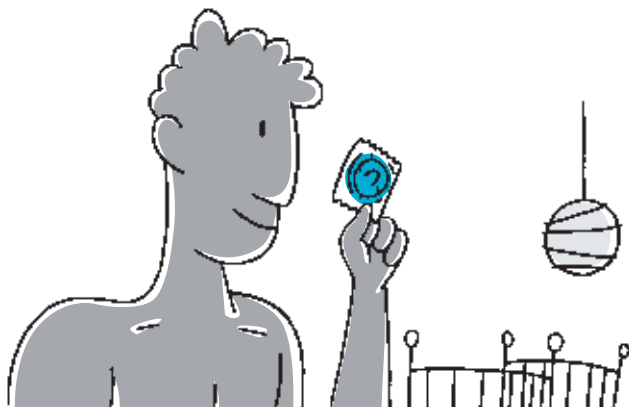
>> Sexual relations:

- Having safe sex with the correct use of a **male or female condom**. This method is very effective for preventing infection when having intercourse with an HIV-positive individual or person who may or may not be infected with the virus. *It is also important to take into account that this preventive measure affords protection against unwanted pregnancies.*

At present, use of the female condom is also being introduced. This condom is made of polyurethane, which is more resistant than the male condom, with fewer allergic reactions and increased sensitivity. Moreover, it can be inserted 8 hours before intercourse and covers both the internal and external genitals of the woman.

Information can be found at the end of these pages on the correct use of both types of condom. The female condom may initially seem more complicated, though with a little practice it is easy to use.

- **Having a stable** (lasting) **relationship** with a single person **not infected** with the virus. Having intercourse or sharing needles with third persons, provided neither member of the couple is infected.





Cómo se puede evitar el contagio

>> Contacto con sangre infectada:

Aquellas personas que, por una u otra razón, siguen consumiendo drogas inyectadas, deben utilizar siempre **jeringuillas, agujas y otros utensilios nuevos** y desecharlos después de su uso. **No compartirlos nunca**, ya que una sola vez puede ser suficiente para contraer la infección.

Otros instrumentos que puedan entrar en contacto con sangre, como los **cepillos de dientes, las maquinillas de afeitarse, las agujas de tatuaje, pearing...**, **no se deben compartir**. Aunque el riesgo de transmisión por estas vías es menor son medidas de higiene general que todas las personas deben seguir. De hecho, en la actualidad se ha observado un aumento considerable de nuevas infecciones por hepatitis C y SIDA causadas por la utilización de estos materiales.





How to avoid contagion:

>> Contact with infected blood:

People who for one reason or other continue to consume injected drugs should always use **new syringes, needles and other utensils**, and should discard them after use. They should **never be shared**, since infection can occur even if such objects are shared only once.

Other instruments that can come into contact with blood, such as **toothbrushes, shaving blades, tattoo needles, piercings, etc.**, should not be shared. Although the risk of transmission in these situations is less, these are hygiene measures that should be followed by everyone. In fact, a considerable increase in hepatitis C and AIDS infection has been observed as a result of such sharing practices.





Cómo se puede evitar el contagio

>> Transmisión de madre infectada a su hijo/a:

- Cuando una mujer infectada se queda embarazada **es fundamental ponerse en manos del médico especialista desde el primer momento** y seguir todas sus recomendaciones. De esta forma se reducirá la posibilidad de que el hijo/a pueda quedar infectado.

- Asimismo, después del parto se **desaconseja que la madre infectada amamante** a su hijo/a, ya que en caso de no haberle transmitido el virus durante el embarazo podría hacerlo durante la lactancia materna.





How to avoid contagion:

>> Transmission from infected mother to offspring:

- When an infected woman becomes pregnant, it is **essential to seek the help of a specialist physician from the start**, taking care to follow all his or her instructions. This will reduce the risk of the child becoming infected as well.
- Likewise, after birth it is **advisable to avoid breastfeeding**, since if transmission of the virus has not occurred during actual pregnancy, it may occur through breastfeeding.





Cómo saber si se tiene la infección:

Es fácil, pues la presencia del virus dentro de nuestro cuerpo se detecta mediante una extracción de sangre. La prueba indica si existen o no **anticuerpos frente al VIH**. Por lo tanto, no dice si una persona tiene o no SIDA, sino si ha estado en contacto con el virus que lo provoca.

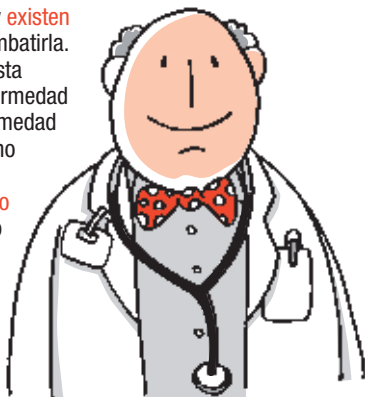
Estos anticuerpos tardan alrededor de 3 meses en desarrollarse, lo que quiere decir que un análisis realizado poco después de que haya tenido lugar la infección tendrá probablemente un resultado negativo. A pesar de ello, la persona podría estar infectada y, por lo tanto, **transmitir el virus** a otra u otras personas.

Por consiguiente, es importante recordar que **la prueba para saber si una persona está infectada o no deberá realizarse pasados los 3 meses de la práctica de riesgo**.

>> ¿Qué beneficios tiene hacerse la prueba?

Si somos portadores del virus del SIDA podemos transmitir la enfermedad a los demás. Conocer nuestro estado respecto a la infección, nos ayudará a tomar medidas preventivas, **comportándonos responsablemente** respecto a las personas con las que nos relacionamos.

Hoy en día se ha avanzado mucho en el conocimiento de esta enfermedad y **existen tratamientos muy eficaces** para combatirla. Tanto es así, que en la actualidad esta infección ha dejado de ser una enfermedad mortal para considerarse una enfermedad crónica. Pero para obtener el máximo beneficio de estos tratamientos **es conveniente aplicarlos lo más pronto posible**. Por esta razón es necesario saber cuanto antes si nos hemos infectado.





How to know if a person is infected?

It is simple to determine whether a person is infected, since the presence of the virus in the body is detected by collecting a blood sample. This blood test determines whether **antibodies against the AIDS virus** are present. It therefore does not inform us of whether or not a person has AIDS, but rather whether he or she has come into contact with the virus that causes the disease.

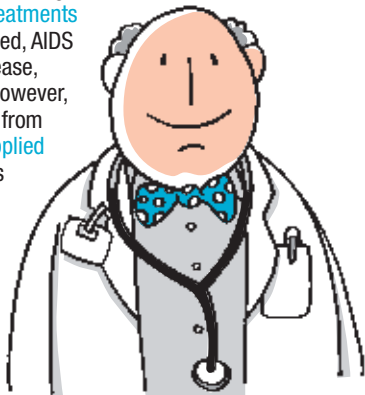
These antibodies take about three months to develop, which means that a blood test made shortly after infection has taken place will probably give a negative result. Despite this negative result, however, the person may actually be infected and therefore be able to **transmit the virus** to other people.

It is therefore important to remember that **the test to determine whether a person is infected or not must be carried out three months after the infection risk practice.**

>> What are the benefits of testing?

If we have the AIDS virus we may transmit the disease to others. Knowing our situation regarding infection will help us take preventive measures and **act responsibly** with the people we have relations with.

We have advanced greatly in our knowledge of the disease, and **very effective treatments are now available** to combat it. Indeed, AIDS is no longer regarded as a fatal disease, but is viewed as a chronic illness. However, in order to obtain maximum benefit from these treatments, they should be **applied as early as possible**. This is why it is necessary to confirm possible infection as soon as possible.



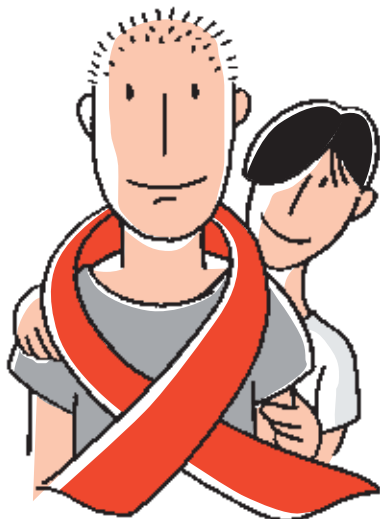
SIDA

>> Otras cosas que debemos saber:

El SIDA no se transmite en ningún caso por compartir vasos, cubiertos, lavabos o teléfonos. Tampoco se transmite por animales, picaduras de insectos, por estornudos, en piscinas públicas, etc.

Ante un resultado positivo en la prueba del SIDA hay que ponerse en manos del personal sanitario y seguir todas sus indicaciones. Cuanto antes se inicie el seguimiento médico, con más seguridad se logrará el control de la infección.

Cuando nos encontremos con alguien que está infectado, se debe tener en cuenta que, ante todo, es una persona y que necesita llevar una vida normal, sin que su situación le suponga más problemas que los puramente sanitarios. Como individuos y como sociedad debemos ofrecer solidaridad y colaboración.



AIDS

>> Other things we need to know:

AIDS is never transmitted by sharing glasses, cutlery, tableware, toilets or telephones. It is likewise not transmitted by animals, insect bites, sneezing, public swimming pools, etc.

Medical help should be sought in the event of a positive AIDS test, taking care to follow all the instructions provided. The sooner medical treatment is started, the greater the guarantees of being able to control the infection.

When meeting an infected person, we should above all remember that we are dealing with a person who needs to lead a normal life, without the disease causing him or her more problems than those strictly associated with health care. As individuals and as part of society, we should offer our solidarity and collaboration.



Otras infecciones de transmisión sexual



Other sexually transmitted diseases (STDs)



CONDILOMAS (Verrugas genitales)



Cómo se contagian:

En la mayoría de los casos por contacto sexual (genital, anal y oral) y también a través del contacto con la piel.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Aparición de verrugas blancas o rosadas en forma de coliflor en los genitales y ano, también en la lengua. Generalmente no producen molestias.

Hay que tener presente que una mujer con condilomas genitales puede desarrollar un carcinoma de cuello de útero.



Cómo se puede evitar el contagio en genitales y boca:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales. Esta medida no es segura cuando las lesiones no se encuentran en la zona que queda protegida por el preservativo, por lo que no se aconseja mantener relaciones hasta que las lesiones estén eliminadas.



CONDYLOMAS (Genital warts)



How contagion occurs:

In most cases transmission is by sexual contact (genital, anal and oral), and also through contact with the skin.



How to know whether a person is infected:

In men and women

Appearance of white or pinkish cauliflower-like warts in the genital and anal region, and also on the tongue. These lesions generally cause no discomfort.

Women with genital condylomas are at risk of developing cervical cancer.



How to avoid genital and oral contagion:

- Washing the genitals before and after each sexual relation, but this measure is not sufficient to prevent infection.
- Using a condom during all cases of intercourse. This measure is not safe when the lesions are not located in the zone protected by the condom; it is therefore advisable to avoid intercourse until the lesions have been eliminated.



TRICOMONAS



Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto sexual.



Cómo saber si se tiene la infección:

En la mujer

Secreciones vaginales verde-amarillentas y con mal olor.
Picor en los genitales y molestias en la penetración y al orinar.

En el hombre

La mayoría de las veces (90%) no hay molestias. En alguna ocasión se observa escozor al orinar y secreciones en el orificio de la orina.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.



TRICHOMONAS



How contagion occurs:

Fundamentally through sexual contact.



How to know whether a person is infected:

In women

Yellowish-green vaginal secretions of bad odor.

Genital itching and discomfort on urinating and upon penetration.

In men

In most cases (90%) there is no discomfort. Itching on urinating may sometimes be noted, with secretions at the urinary orifice.



How to avoid contagion:

- Genital hygiene before and after each sexual relation, though this measure is not sufficient to avoid infection.
- Using a condom during intercourse and throughout sexual foreplay.
- Treatment of the couple even in the absence of symptoms.



HEPATITIS B



Cómo se contagia:

Por contacto sexual o sanguíneo y de una madre a su hijo en el momento del parto.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de 1 mes (a veces más de 3 meses) pueden aparecer molestias similares a una gripe, con cansancio, pérdida de apetito y poca fiebre. También puede observarse que la piel se vuelve un poco amarilla, la orina oscura y las heces blancas. En un 40% de los casos no se observan molestias, pero el afectado/a puede transmitir la enfermedad al convertirse en portador del virus.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Higiene general y aseo personal.
- No compartir útiles personales.



HEPATITIS B



How contagion occurs:

Through sexual contact or blood transmission, and from mother to offspring at delivery.



How to know whether a person is infected:

In men and women

After one month (sometimes after more than three months) discomfort similar to the common cold may develop, with tiredness, loss of appetite, and little fever. The skin may also turn a slight yellow tone, with dark urine and whitish stools. In 40% of cases there is no patient discomfort, though the affected individual carries and can transmit the virus.



How to avoid contagion:

- Using a condom during all sexual intercourse and throughout foreplay.
- While genital hygiene is recommended before and after intercourse, it is not sufficient to prevent infection.
- General hygiene and personal cleanliness.
- Non-sharing of personal objects.



CANDIDIASIS (Hongos)



Cómo se contagia:

Por las relaciones sexuales, aunque no siempre se transmite por la práctica sexual.

De hecho, en mujeres sanas se encuentra en un 50% de los casos en la boca, ano y hasta un 25% en vagina. Aparece más en embarazadas, mujeres que utilizan anticonceptivos orales, en tratamientos con antibióticos y corticoides, en diabéticas y en situaciones de estrés prolongado.



Cómo saber si se tiene la infección:

En la mujer

Picor, enrojecimiento y sensación de quemazón en los genitales. Dolor en la penetración vaginal. Secreción vaginal espesa de color blanco-amarillenta.

En el hombre

Picor, escozor, dolor y enrojecimiento de los genitales. A veces puntos blanquecinos o rojos en el glande. Escozor y dolor al orinar.



Cómo se previene:

- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga molestias.
- La higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, aunque esta medida no es suficiente para prevenir la infección.



CANDIDIASIS (Fungi)



How contagion occurs:

Through sexual contact, though the disease is not always transmitted in this way.

In healthy women it is found in 50% of cases in the oral cavity, anus, and in up to 25% in the vagina. It is more frequent in pregnant women, in women who use oral contraceptives, in patients undergoing antibiotic and corticoid treatment, in diabetics, and in situations of prolonged stress.



How to know whether a person is infected:

In women

Itching, reddening and a burning sensation in the genitals. Pain in response to vaginal penetration. Thick white-yellowish vaginal secretion.

In men

Itching, pain and reddening of the genitals. In some cases, whitish or red dots are observed on the glans. Itching and pain upon urinating.



How to avoid contagion:

- Using a condom during all sexual intercourse and throughout foreplay.
- Treatment of the couple even in the absence of discomfort.
- Genital hygiene before and after each sexual relation, though this measure is not sufficient to prevent infection.



GONORREA



Cómo se contagia:

Por contacto sexual (también boca-sexo y ano-sexo) y de la madre al hijo/a durante el parto.

No se contagia por utilizar las mismas toallas ni en los servicios públicos.



Cómo saber si se tiene la infección:

En la mujer

No suele presentar molestias, por lo que existen más posibilidades de contagiar a la pareja.

A veces puede aparecer flujo más abundante de color verde-amarillento. Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad y escozor al orinar.

En el hombre

Aparición de pus en el orificio de la urina.

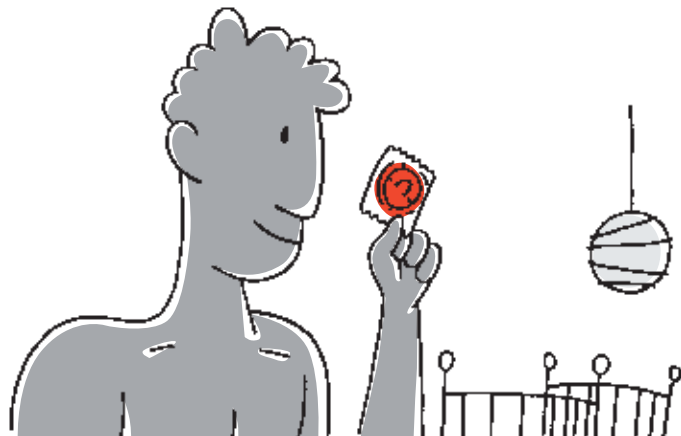
Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad.

Escozor al orinar.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.
- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.



GONORRHEA



How contagion occurs:

Through sexual intercourse (including oral-genital and anal-genital contact), and from mother to offspring during delivery.

The disease is not transmitted by sharing towels or by public toilets.



How to know whether a person is infected:

In women

There is usually no discomfort, as a result of which increased risk of contagion of the couple exists.

In some cases there may be more abundant secretions of a greenish-yellow color.

A frequent urge to urinate, producing small amounts of urine each time. Itching on urinating.

In men

Appearance of pus at the urinary orifice.

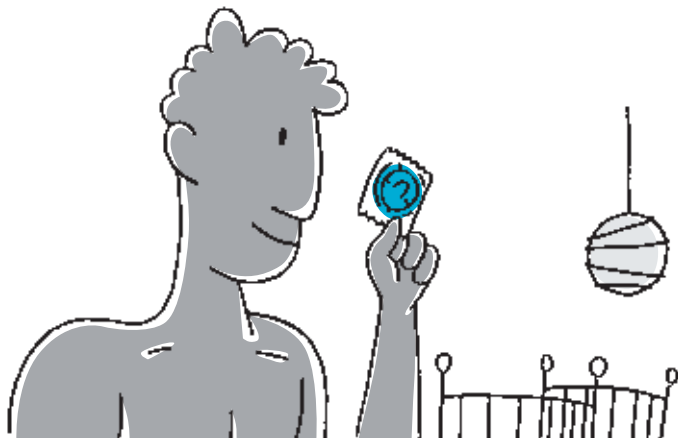
A frequent urge to urinate, producing small amounts of urine each time.

Itching on urinating.



How to avoid contagion:

- Using a condom during intercourse and throughout sexual foreplay.
- Treatment of the couple even in the absence of symptoms.
- Genital hygiene before and after each sexual relation, though this measure is insufficient to avoid infection.



SÍFILIS



Cómo se contagia:

A través de las relaciones sexuales, tanto genitales, anales como bucales y durante el embarazo.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

1ª fase: Habitualmente, entre la 2-4 semanas aparece una úlcera rojiza, no dolorosa y dura, llamada Chancro en zona de contacto: genitales, boca o ano, y un bulto doloroso en la ingle que corresponde a un ganglio inflamado. Desaparece en 2-3 semanas, pero no significa que la enfermedad haya remitido.

2ª fase: A las 6-8 semanas, si la infección no ha sido tratada, pueden aparecer fiebre y manchas rojas en la piel, en las palmas de las manos y plantas de los pies.
Entre 3-12 semanas pueden aparecer verrugas, fiebre, dolor en articulaciones y bultos dolorosos en las ingles correspondientes a ganglios inflamados.
En algunas ocasiones, alteraciones del pelo y las uñas.

3ª fase: Después de 3-6 años, lesiones destructivas en el cerebro, aorta y nervios periféricos (esta fase prácticamente ha desaparecido en nuestro país).



Cómo se previene:

- Aseo personal.
- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga molestias.
- Higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.

SYPHILIS



How contagion occurs:

Through sexual intercourse (genital, anal and oral), and during pregnancy.



How to know whether a person is infected:

In men and women

First phase: Usually after 2-4 weeks a red, painless and hard ulcer known as a chancre appears in contact areas: genitals, mouth or anus, along with a painful lump in the groin - corresponding to an inflamed lymph node. This lesion disappears within 2-3 weeks, but this does not mean that the disease has healed.

Second phase: After 6-8 weeks, if the infection remains untreated, fever and red blotches appear on the skin and on the palms and soles. After 3-12 weeks warts, fever, joint pain and painful lumps may appear in the groin, corresponding to swollen lymph nodes. In some cases alterations of the hair and nails are also observed.

Third phase: After 3-6 years, destructive lesions develop in the brain, aorta and peripheral nerves. This phase of the disease is practically no longer found in this country.



How to avoid contagion:

- Adequate personal hygiene.
- Using a condom during all sexual intercourse and throughout foreplay.
- Treatment of the couple even in the absence of discomfort.
- Genital hygiene before and after each sexual relation, though this measure is insufficient to prevent infection.

CLAMIDIAS



Cómo se contagia:

Contacto sexual genital.



Cómo saber si se tiene la infección:

Entre la primera y quinta semana puede aparecer:

En la mujer

Ocasionalmente, aumento de flujo, molestias al orinar e irritación en la vagina.
Algunas veces, dolor en el bajo vientre.
Esta infección es más difícil de detectar en la mujer, porque no suelen haber molestias.

En el hombre

Escasa secreción en el pene.
En ocasiones ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad.
Ligero escozor al orinar.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Utilizar el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.

CHLAMYDIAS



How contagion occurs:

Genital sexual contact.



How to know whether a person is infected:

The following may appear within the first to fifth week:

In women

Occasionally, increased secretions, discomfort upon urinating and vaginal irritation.

Lower abdominal pain in some cases.

This infection is more difficult to detect in women, because they do not tend to experience discomfort.

In men

Scant secretion from the penis.

In some cases, a frequent urge to urinate, producing small amounts of urine each time.

Slight itching on urinating.



How to avoid contagion:

- Washing the genitals before and after each sexual relation, though this measure is insufficient to prevent infection.
- Using a condom during intercourse and throughout sexual foreplay.
- Treatment of the couple even in the absence of symptoms.

HERPES GENITAL



Cómo se contagia:

Por contacto sexual, anal y oral. También a través del contacto con la piel.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de un periodo de 1 a 3 semanas tras el contagio puede haber dolor, inflamación y picor en la zona afectada y pequeñas ampollas agrupadas sobre una base roja en lugares como los genitales o alrededor de ellos. También en la boca y faringe (si se ha practicado sexo oral y anal), y escozor al orinar.

En algunas ocasiones, aparición de bultos dolorosos en las ingles correspondientes a ganglios inflamados.

Si ha afectado al ano puede provocar secreción de pus por el mismo.

Hay que tener presente que una mujer con herpes genital puede desarrollar un carcinoma de cuello de útero.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales. Esta medida no es segura cuando las lesiones no se encuentran en la zona que queda protegida por el preservativo.

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.

- No mantener relaciones sexuales hasta que se hayan curado las lesiones, incluidas las extragenitales.



GENITAL HERPES



How contagion occurs:

Through anal and oral sexual intercourse, and also as a result of contact with the skin.



How to know whether a person is infected:

In men and women

One to three weeks after contagion, the patient develops pain, swelling (inflammation) and itching in the affected zone, together with small blisters grouped over a reddish background in and around the genital region, and also in the mouth and pharynx (in the case of oral and anal sex). Itching also occurs on urinating.

In some cases the patient may develop swollen lumps in the groin, corresponding to swollen lymph nodes.

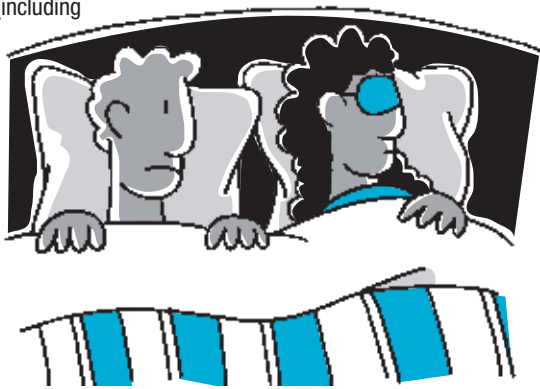
If the anal zone is affected, pus secretion may be observed.

It must be taken into account that women with genital herpes are at risk of developing cervical cancer.



How to avoid contagion:

- Using a condom during all sexual relations. This measure is not safe when the lesions are located outside the area protected by the condom.
- Washing the genitals before and after each sexual relation, though this measure is insufficient to prevent infection.
- Avoiding sexual intercourse until the lesions (including the extragenital lesions) have effectively healed.



LADILLAS



Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto directo con el vello púbico. También a través del contacto con ropa usada por una persona afectada durante las 24-48 horas siguientes a la infección.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de 20-30 días del contacto, picor intenso en la zona pélvica donde hay vello, sobre todo por la noche, y lesiones en la piel debidas al rascado. Se pueden observar las liendres (huevos) y los parásitos sobre el vello púbico y en otros lugares del cuerpo donde haya pelo (con menos frecuencia).



Cómo se puede evitar el contagio:

- Aseo personal.

- No compartir ropas con personas afectadas.

- Lavar la ropa a una temperatura superior a 50°C y aquellas prendas que no puedan lavarse, se deben guardar durante 15 días en el interior de una bolsa cerrada.



CRAB LICE



How contagion occurs:

Fundamentally by direct contact with pubic hair. It can also be transmitted by contact with the clothing of an infected person, in the 24-48 hours after infection.



How to know whether a person is infected:

In men and women

About 20-30 days after contact, intense itching develops in the pelvic region where hair is found, particularly at night and in scratch lesions of the skin. The nits (eggs) and parasites can be seen on the pubic hair and (less often) in other hairy parts of the body.



How to avoid contagion:

- Personal hygiene measures.

- Avoiding the sharing of clothes with affected individuals.

- Washing clothes at over 50°C. Those clothing items that cannot be washed are to be kept for 15 days in a sealed bag.



SARNA



Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto íntimo, ya sea sexual o no, y con ropas y objetos contaminados.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de 4-6 semanas del contagio se produce picor intenso. El picor se agrava por la noche. En la piel y genitales, se observan lesiones de rascado.

También se observan lesiones entre los dedos de las manos, en las muñecas, axilas, mamas, nalgas, etc.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Aseo personal.
- No compartir ropas con personas afectadas.
- Lavar la ropa a una temperatura superior a 50°C y aquellas prendas que no puedan lavarse, se deben guardar durante 15 días en el interior de una bolsa cerrada.



SCABIES



How contagion occurs:

Fundamentally through intimate contact – sexual or otherwise – and contact with contaminated clothing and objects.



How to know whether a person is infected:

In men and women

Intense itching develops 4-6 weeks after contagion. The itching worsens at night and the skin and genitals show scratch marks.

Lesions are also found between the fingers, on the wrists, armpits, breasts, buttocks, etc.



How to avoid contagion:

- Correct personal hygiene.
- Avoiding the sharing of clothes with affected individuals.
- Washing clothes at over 50°C. Those clothing items that cannot be washed are to be kept for 15 days in a sealed bag.



En general...

¿Qué se debe hacer ante la sospecha de haber contraído una de estas infecciones?

- En primer lugar, **acudir al médico** y no quitarle importancia ni hacer tratamientos recomendados por las amistades.
- **Avisar a la persona** o personas con las que se han mantenido relaciones sexuales en el momento del diagnóstico de la infección.
- **Y abstenerse** de mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado cuando así lo indique el médico.

Es importante saber que:

- Casi todas las enfermedades de transmisión sexual **se curan fácilmente** cuando se diagnostican a tiempo.
- El tratamiento debe hacerlo no sólo el que padece la infección en ese momento, sino **también la persona o personas** con las que se han mantenido relaciones sexuales, aunque no tengan ningún síntoma de infección.
- **Una sola relación sexual**, con una persona infectada, puede ser suficiente para producir el contagio.
- Una vez curada la enfermedad, se deben **tomar medidas preventivas** en las relaciones sexuales para evitar nuevos contagios. Las infecciones de transmisión sexual no producen inmunidad, a excepción de la Hepatitis B, que cuenta con una vacuna eficaz y segura.

In general...

In general, what should be done if contagion by one of these infections is suspected?

- In the first place, **seek medical advice** and do not downplay the importance of the problem or follow treatments recommended by friends.
- **Warn the person or persons** with whom we have had sexual relations at the time of diagnosis of the infection.
- **Avoid having sex** until the process has been healed as indicated by the physician.

It is important to know that:

- Almost all sexually transmitted diseases **can easily be healed** if diagnosed on time.
- Treatment should be followed not only by the person presenting the disease at the time, but also by **the person or persons** with whom sexual relations have been maintained, even if they do not show symptoms of the infection.
- **A single sexual contact** with an infected person may suffice to ensure transmission of the disease.
- Once the disease has healed, **preventive measures must be adopted** in relation to sexual relations to avoid possible future contagion. Sexually transmitted infections do not induce immunity - with the exception of hepatitis B, for which an effective and safe vaccine exists.

En general...

Es recomendable

- La **revisión médica** de forma periódica, aunque no se tenga ningún síntoma, para aquellas personas con una vida sexual muy activa.
- **Estar informado** sobre los posibles síntomas de estas enfermedades, para que ante la sospecha de haber contraído una de ellas, se consulte con el médico lo antes posible.



In general...

It is advisable

- To undergo **periodic medical checkups**, even in the absence of symptoms, in the case of people with very active sex lives.
- To **be informed** about the possible symptoms of these diseases, so that medical help can be sought as quickly as possible in the event infection is suspected.



Uso correcto del preservativo masculino. 1

- Comprar siempre preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- Comprobar la fecha de caducidad. Un condón antiguo no debe ser utilizado, ya que se puede romper con mayor facilidad.
- Los condones se deben guardar en un lugar fresco y seco, alejados de la luz solar directa. Con el calor, el condón pierde resistencia con mucha rapidez, por lo que no deben guardarse en lugares como la guantera del coche.
- Si se utilizan cremas lubricantes, que sean con siliconas o glicerina.
- Hay que colocarlo sobre el pene apretando la punta del condón para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya tienen reserva).

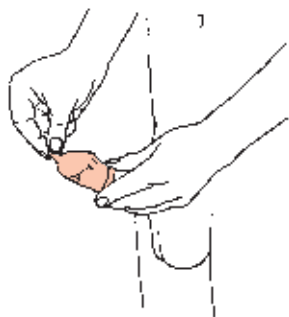


Correct use of the male condom. 1

- Always use condoms approved by the health authorities and carrying the corresponding CEE brand.
- Check the expiry date. An old condom should not be used, since it can break more easily.
- Condoms are to be kept in a cool and dry place protected from direct sunlight. Condoms lose resistance quickly when exposed to heat, and should therefore not be kept in the glove compartment of a car, for example.
- If lubricant creams are used, those containing silicone or glycerin are to be preferred.
- The condom is to be slipped onto the penis, pressing the tip to remove trapped air and form a semen reservoir (most condoms are already equipped with such a reservoir). Unroll the condom to cover the penis.



Uso correcto del preservativo masculino. 2



- Es importante que el anillo donde va enrollado el condón quede hacia el exterior del mismo. Así será mucho más fácil desenrollarlo hacia abajo y cubrir el pene.

- Hay que utilizarlo desde el principio y durante toda la relación. Al terminar extraer el pene, sujetando el preservativo a la base del mismo, antes de que finalice la erección, para evitar que el semen se salga.



- Una vez usado se debe tirar a la basura.
- Se debe cambiar de condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.

Correct use of the male condom. 2



- It is important that the ring where the condom is rolled up face outwards so it will be easier to unroll and cover the penis.

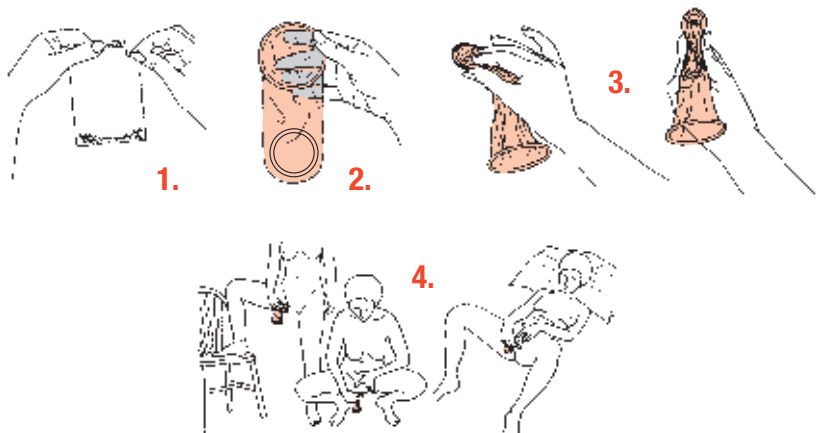
- The condom is to be used from the start and throughout the duration of sexual intercourse. Once intercourse has finished, extract the penis while grasping the condom at the base, before the erection is over, to prevent semen from leaking out.



- Once used, the condom is to be adequately discarded.
- The condom is to be replaced at each sexual intercourse, even if penetration has not occurred.

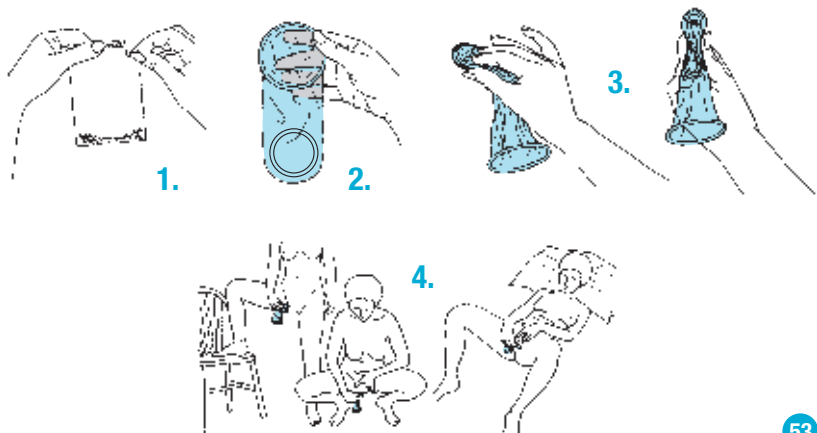
Uso correcto del preservativo femenino. 1

- Comprar siempre preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- Usar un condón nuevo en cada relación sexual.
- Puede colocarse hasta ocho horas antes de la relación sexual. Abrir el envoltorio cuidadosamente para no dañarlo (1).
- El anillo de la parte cerrada del preservativo sirve de guía para colocarlo en el fondo de la vagina, mientras que el otro extremo termina en un aro más grande que queda fuera de la vagina cubriendo los genitales externos (2).
- Este preservativo se presenta lubricado. Si se desea más lubricante, éste debe ser acuoso u oleoso e introducirlo en el interior.
- Sostener el preservativo con el anillo externo colgado hacia abajo. Sujetar el anillo de la parte cerrada con los dedos medio y pulgar y apretarlo ligeramente hasta que tome una forma alargada (3).
- Elegir una posición cómoda para la colocación del preservativo. Puede ser de pie, con una pierna encima de una silla; sentada, con las rodillas separadas; agachada o acostada. Introducir el aro interno en la vagina (4).



Correct use of the female condom. 1

- Always purchase condoms that have been approved by the health authorities and are labeled CE.
- Use a new condom for each sexual relation.
- The female condom can be placed up to 8 hours before intercourse. Open the package carefully to avoid damaging the condom (1).
- The ring on the closed portion of the condom serves as a guide to position it at the bottom of the vagina, while the other extremity ends in a larger ring to be positioned outside the vagina, covering the external genitals (2).
- This condom is supplied in lubricated form; if further lubricant is desired, an aqueous or oily solution should be used and introduced within the interior of the condom.
- Grasp the condom with the external ring facing downwards. Grasp the ring on the closed portion of the condom between the middle finger and thumb, pressing slightly until it adopts an elongated form (3).
- Choose a comfortable position for placing the condom. This can be standing, with one leg on a chair; seated with the knees separated; or squatting or lying down. Insert the internal ring into the vagina (4).



Uso correcto del preservativo femenino. 2

- Empujar el aro interno (metiendo el dedo índice en el condón) lo más profundamente posible de forma que quede en el fondo (5 y 6).
- El anillo externo del preservativo debe cubrir los genitales externos de la mujer.
- Guiar el pene con la mano hacia el centro del preservativo, evitando que se introduzca entre la pared de la vagina y la parte exterior del preservativo.
- El preservativo femenino no necesita retirarse inmediatamente después de la eyacuación. Una vez terminada la relación y retirado el pene quitar el preservativo apretando el anillo externo, retorciéndolo para mantener el semen en el interior del preservativo. Tirar hacia fuera sin brusquedad (7).
- Tirarlo a la basura. (8).
- Comprobar la fecha de caducidad. Un preservativo antiguo no debe ser utilizado, ya que se puede romper con mayor facilidad.
- Se deben guardar en un lugar fresco y seco, alejados de la luz solar directa. Con el calor pierden resistencia con mucha rapidez, por lo que no deben guardarse en lugares como la guantera del coche.

5.



6.



7.



8.



Correct use of the female condom. 2

- Push the internal ring (introducing the index finger into the condom) as deeply as possible towards the bottom of the vagina (5) and (6).
- The external ring of the condom should cover the external genitals of the woman.
- Guide the penis with a hand towards the center of the condom, taking care to prevent penetration between the vaginal wall and the external surface of the condom.
- The female condom does not need to be removed immediately after ejaculation. After intercourse and withdrawal of the penis, remove the condom by pressing upon the external ring and twisting to make sure that the semen remains within the condom. Gently extract the condom (7).
- Discard adequately (toilet or waste disposal) (8).
- Check the expiry date. An old condom should not be used, since it can break more easily.
- Condoms are to be kept in a cool and dry place protected from direct sunlight. Condoms lose resistance quickly when exposed to heat, and should therefore not be kept in the glove compartment of a car, for example.



En los siguientes servicios se puede recibir información y realizarse la prueba del VIH/SIDA. Para realizarse la prueba de forma anónima y gratuita, se puede llamar a los siguientes teléfonos:

900 706 706

línea gratuita de información sobre SIDA, si llama desde cualquier punto de la Región de Murcia y a través de un teléfono fijo

968 235 141

si llama desde fuera de la Región o a través de un teléfono móvil

También puede acudir a:

Unidad de Prevención y Educación Sanitaria sobre la Infección por VIH.

Consejería de Sanidad.

Ronda de Levante, 11, MURCIA,
en horario de 9 a 14, de lunes a viernes.

Unidad de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de Enfermedades de Transmisión Sexual y VIH.

Consejería de Sanidad.

Plaza San Agustín, 3. CARTAGENA,
previa petición de cita en los teléfonos:
968 326 675 (directo)
968 326 666 (centralita)

Information can be obtained, and HIV/AIDS testing can be performed, in the following services:

For free and anonymous testing, call the following telephone numbers:

900 706 706

free line for information on AIDS, when calling anywhere from within the region of Murcia, using a fixed-line telephone.

968 235 141

when calling from outside the region or from a mobile phone.

The following Units can also be consulted:

Unit for AIDS Prevention and Health Education.
Consejería de Sanidad.

Ronda de Levante, 11, MURCIA,
between 9:00 a.m. and 14:00 p.m., from Monday to Friday.

Unit for the Diagnosis and Prevention of Sexually Transmitted Diseases (STD).

Consejería de Sanidad.

Plaza San Agustín, 3. CARTAGENA,
Following appointment at the following telephone numbers:
968 326 675
968 326 666, extension 76675