

Prevención das infeccións de transmisión sexual.

Do 23 de xuño ao 2 de xullo de 2017 vaise celebrar en Madrid a 5ª edición da World Pride que promoverá a visibilidade das persoas lesbianas, gays, bisexuais e transexuais colocando a España no centro mundial do orgullo LGBT. A esta cita asistirán milleiros de persoas. Para desfrutar deste evento sen riscos queremos trasladar varias recomendacións ás persoas que acudan a esta importante cita.

Usar o preservativo sempre:

É importante empregar o preservativo para todas as prácticas de sexo anal, vaginal e oral. Os lubricantes que se poden empregar cos preservativos son os de base acuosa. Se se mantén sexo con varias persoas, hai que mudar o preservativo antes de ter sexo cunha nova parella sexual.

Na seguinte URL podes atopar puntos de distribución gratuíta de preservativos do Programa de promoción do preservativo da Consellería de Sanidade: <http://www.sergas.es/Saude-publica/Mapa-recursos-Distribucion-preservativos>

Non consumir drogas antes de ter sexo:

O alcohol, e as demais drogas, poden favorecer as relacións sociais pola desinhibición social que provocan pero alteran a percepción de risco e a capacidade para manter relacións sexuais de xeito satisfactorio.

Profilaxe post-exposición ao VIH:

É un tratamento farmacolóxico que se prescribe de xeito excepcional como medida de urxencia ante unha exposición de alto risco para adquirir o VIH como o sexo anal receptivo con exaculación. Nesta situación debe acudirse o antes posible a un servizo de urxencias hospitalario (mellor antes das 6 horas) e sempre antes das 72 horas posteriores á exposición.

Evitar infeccións inmunoprevibles:

Antes de viaxar, débese revisar o calendario vacinal e poñer as vacinas indicadas polo médico/a de cabeceira.

Consumir auga e alimentos seguros:

Débese comer e beber en establecementos autorizados e non consumir produtos de venda oportunista.

Evitar o exceso de calor:

Recoméndase empregar roupa ampla, de cores claros, sombreiros, protección solar, inserir 2-3 litros de auga ao día, evitar o consumo excesivo de alcohol e o exercicio intenso nas horas centrais do día. Tamén se recomenda estar en zonas de sombra ou con aire acondicionado. Estas recomendacións son especialmente relevantes para as persoas que participan en eventos deportivos.

Previr lesións e accidentes:

Levar roupa e calzado cómodo, respectar as indicacións do persoal de seguridade na entrada e saída dos recintos. Ante un accidente ou evento violento débese chamar inmediatamente ao 112.

Acceso ao sistema sanitario:

A atención médica inmediata está asegurada polos servizos sanitarios para todas as persoas asistentes. Non obstante, recoméndase ás persoas que acudan a este evento que leven a tarxeta sanitaria ou a documentación dos seus seguros médicos vixentes.

Actualmente, hai un abrocho de hepatite A que afecta fundamentalmente a homes que teñen sexo con homes (HSH). Os homes que teñen sexo con múltiples parellas teñen un risco maior.

Que é a hepatite A?

É unha inflamación do fígado causada pola infección do virus da hepatite A. Durante as relacións sexuais contráese principalmente ao poñer en contacto a boca coa pel, preservativos ou xoguets sexuais contaminados por feces. Tamén ao ter sexo oral-anal ou a través do contacto con dedos ou obxectos que se introduciron ou estiveron en contacto cunha persoa infectada.

Cales son os síntomas da hepatite A?

- Cansazo extremo.
- Ouriños escuros ou feces branqueadas.
- Diarrea e/ou dor abdominal.
- Náuseas.
- Proído na pel.
- Ictericia, é dicir, a pel e a conxuntiva (parte branca dos ollos) póñense amarelos.

A hepatite A en adultos pode ser grave. Acode ao teu centro de saúde se pensas que podes estar infectado. Se

pensas que podes ter unha infección por hepatite A, ou tes calquera pregunta sobre isto visita o teu centro de saúde.

Cómo se trata?

Non existe un tratamento específico para a hepatite A. O corpo elimina a infección pero pode tardar varios meses en facelo. Unha vez que pasaches a infección es inmune e non a contraerás de novo, pero podes infectarte por outros tipos de hepatite.

Protéxete fronte á hepatite A!

1. Vacínate

Acode ao teu centro de saúde onde che facilitarán a vacinación tras comprobar que non a pasaches previamente.

2. Segue as medidas para evitar contaxiarte:

- Lava sempre as mans antes de manipular e consumir alimentos.
- Lava as mans despois das relacións sexuais (lávate tamén se é posible os glúteos, as ingles e o pene).
- Utiliza protección nas túas relacións sexuais: usa luvas de látex cando introduces os dedos ou a man no ano (fisting) e unha lámina de látex (tipo dental dam) ou un preservativo cortado en forma de cadrado para o sexo oro-anal. Podes conseguir unha lámina de látex tipo dental dam nos paquetes Mírate da Consellería de Sanidade. Nesta URL podes consultar os puntos de distribución gratuíta destes paquetes: <http://www.sergas.es/Saude-publica/Puntos-distribucion-packs-Mirate>
- Utiliza un preservativo novo con cada persoa e un diferente para cada relación sexual.
- Cubre cun condón novo calquera obxecto que utilices nas relacións sexuais.
- Evita compartir xoguetes sexuais sen protección.

A mellor protección fronte a hepatite A é a vacinación. Acode ao teu centro de saúde e solicítala.