



## Así puede auto cuidarse y prevenir Infecciones de Transmisión Sexual

Tener conversaciones sanas y seguras sobre Salud Sexual y Reproductiva aún es un reto, más cuando existe el desconocimiento o cuando solo le creen a la información que está en internet, provocando confusiones y desinformación sobre la mejor manera de auto cuidarse. Para muchas personas hablar de Infecciones de Transmisión Sexual o ITS puede resultar vergonzoso, lo que termina aumentando las posibilidades de infección e impone tabúes sobre realizarse pruebas diagnósticas y tratamientos oportunos acompañados siempre de un profesional de la salud.

Por eso, para derribar esos mitos que impiden una conversación abierta sobre las ITS, en el Día Internacional del Autocuidado, El doctor y Asesor Científico de Profamilia, Juan Carlos Vargas responde algunas de las preguntas más frecuentes.

### ¿Qué es una ITS?

Son infecciones producidas por bacterias, virus o parásitos que suelen ser transmitidas a través del contacto sexual sin protección, compartir agujas o jeringas con personas infectadas, y en algunos casos, de madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia. Las más comunes en Colombia son: el Virus del Papiloma Humano (VPH), herpes genital, clamidia, gonorrea, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y Hepatitis B. Cabe resaltar que existen más de 20 tipos de ITS, cada una con sus propias características y riesgos.

### ¿Cómo saber si tengo una ITS?

Dependiendo de cada ITS los síntomas varían, no obstante, es primordial estar atentos a los cambios en el cuerpo como la aparición de verrugas, cambios en los fluidos, u otros, para luego buscar asesoría de un profesional de la salud y agendar una consulta médica lo antes posible para realizar su respectivo diagnóstico y tratamiento. Vale la pena resaltar que aun en ausencia de síntomas es importante auto cuidarse, visitar regularmente a un profesional y solicitar que se realicen pruebas de diagnóstico de ITS.

### ¿Cómo se puede prevenir una ITS?

Para prevenir las ITS el uso de condón es esencial, pues los métodos anticonceptivos de barrera son la única estrategia para prevenir la transmisión durante una relación sexual. Hoy en día existen muchas opciones en el mercado, como los condones Piel que vienen con sabores y texturas que harán de la experiencia sexual más placentera. Además, es importante realizarse pruebas regularmente, especialmente si se tienen múltiples parejas sexuales o se está iniciando una nueva relación. En las más de 50 sedes de Profamilia a nivel nacional pueden solicitar las pruebas.

### ¿Existen vacunas para tratar una ITS?

Las vacunas son una medida preventiva ante el riesgo de infecciones en general. Actualmente, las únicas vacunas disponibles para prevenir algunas ITS son las de la hepatitis B y el VPH. Es crucial aclarar que las vacunas no forman parte del tratamiento de una infección ya existente. Si una persona ya está infectada, debe seguir tomando medidas de prevención y protección para evitar transmitir la infección a otras parejas.



En el caso de la hepatitis B, una vez diagnosticada, es esencial que la persona tome precauciones para prevenir futuros contagios. Para otras infecciones, es fundamental seguir las guías y el tratamiento recomendado por un profesional de la salud, de acuerdo con el cuadro clínico de cada paciente.

Todos estamos expuestos ante una infección. Es una labor conjunta que tenemos como sociedad eliminar los estigmas y fomentar a través de la Educación Integral para la Sexualidad una mayor conciencia del autocuidado, así como el acceso seguro y oportuno a la información y sus tratamientos.

Para resolver estas u otras dudas relacionadas con el autocuidado en la sexualidad y la prevención de ITS Profamilia cuenta con una red de más de 50 clínicas en el país y líneas de atención con el chat Emilia en WhatsApp, 3185310121 o la Línea Nacional 3009124560.