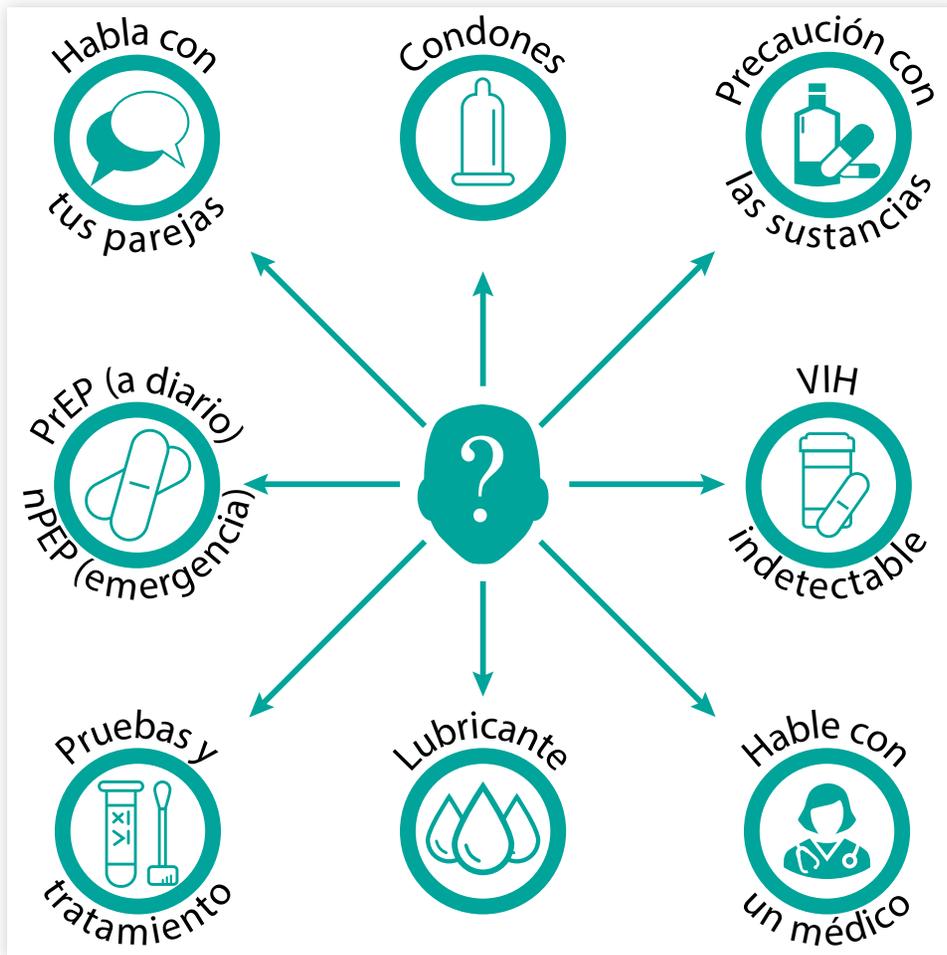


OPCIONES SALUDABLES



La salud sexual empieza por uno mismo

Solo tú puedes decidir qué te conviene más.

Comienza eligiendo una opción y luego elige más.

Entre más opciones elijas, más oportunidades tendrás de proteger tu salud y la de tus parejasjas.

PrEP la píldora para prevenir VIH - nPEP la píldora para prevenir VIH en posexposición - ETS enfermedades de transmisión sexual

Profilaxis preexposición (PrEP) y profilaxis posexposición no ocupacional (nPEP)

- La PrEP es una píldora que se toma todos los días para prevenir la transmisión del VIH. La PrEP no previene el embarazo ni las enfermedades de transmisión sexual (ETS) como sífilis, gonorrea o herpes. Visita tinyurl.com/PrEPTexas para ver una lista de proveedores de PrEP en Texas.
- La nPEP es un tratamiento de emergencia contra el VIH. Si crees que has sido expuesto al VIH por haber tenido relaciones sexuales o usado jeringas, inicia el tratamiento con nPEP en menos de 72 horas y tómallo a diario durante un mes.

Condomes

- Los condones protegen contra el VIH y otras ETS, y también pueden prevenir el embarazo. Existen muchos tipos de condones: por ejemplo, unos cubren el pene, otros se colocan dentro del ano o de la vagina, y también los hay sin látex.

VIH indetectable

- Si alguien con VIH toma su medicamento a diario, el virus podría llegar a ser imposible de detectar en la sangre. Es decir, el medicamento puede controlar el virus al grado de hacerlo “indetectable”. Quienes han tenido el virus durante más de 6 meses en estado indetectable, no pueden transmitirlo a otras personas por medio de las relaciones sexuales. Para saber si el virus es indetectable, hay que acudir al médico y hacerte pruebas con regularidad.

Lubricantes

- Los lubricantes pueden prevenir las pequeñas rupturas que pueden ocurrir en los tejidos del cuerpo durante las relaciones sexuales y exponer a la persona al virus. No uses lubricantes a base de aceite (como la vaselina o el aceite para bebés) cuando uses condón, ya que pueden provocar que el condón se rompa.

Habla con tu médico

- Acude a un proveedor médico para hacerte chequeos con regularidad y no solo cuando te sientas enfermo. Habla con honestidad sobre qué tipo de sexo tienes, con quién lo tienes, qué tipo de drogas consumes, y si tienes sexo cuando estás bajo la influencia de drogas o alcohol. Eso ayudará a que el médico te dé información sobre las mejores opciones para tener relaciones sexuales saludables.

Pruebas y tratamiento de VIH y ETS

- Las pruebas de detección del VIH y ETS ayudan a proteger tu salud, ya que las ETS no tratadas causan complicaciones permanentes. Si usas la boca o el ano durante las relaciones sexuales, pídele también al médico que tome muestras de los tejidos de esas partes del cuerpo para saber si tienes alguna ETS. Si tienes una ETS, el tratamiento permite evitar que la transmitas a otra persona, y te ayuda a prevenir que contraigas el VIH, ya que tener una ETS hace que sea más fácil contraer el VIH.

Precaución con las drogas y el alcohol

- Si te inyectas drogas, hormonas o silicona, usa jeringas nuevas tan a menudo como puedas. No compartas jeringas ni *cookers*, ya que estos pueden exponerte al VIH y al virus de la hepatitis C.
- Es más difícil tomar decisiones saludables sobre el sexo si estás bajo la influencia de las drogas o el alcohol. Para protegerte, haz planes y conoce tus límites.

Habla con tus parejas

- Habla abierta y honestamente con tus parejas sobre la salud sexual (incluyendo las pruebas de VIH, ETS y hepatitis), el consumo de alcohol y drogas, y las medidas preventivas. Puede ser incómodo, pero hablar de estos temas te ayudará a estar tranquilo, tener una vida más sana y tener más placer.