

Coronavirus COVID-19

Sexo y el coronavirus (COVID-19) (Spanish)

La COVID-19 es una nueva enfermedad que puede afectar sus pulmones y vías respiratorias. Es provocada por un virus denominado coronavirus.

Para ayudar a detener la diseminación del coronavirus se ha pedido a todos que se queden en casa. Apenas debe salir por algunos motivos y, si lo hace, mantenga una distancia de 2 metros entre usted y otras personas. Lea más sobre el coronavirus en www.hse.ie/coronavirus y en <https://www.hse.ie/eng/services/news/newsfeatures/covid19-updates/partner-resources/covid-19-translated-resources/>

A pesar de que no existen evidencias de que el coronavirus pueda ser transmitido sexualmente, puede ser transmitido a través del contacto próximo con otra persona que tenga el virus.

Reduzca el riesgo de transmisión del coronavirus durante las relaciones sexuales

Usted puede no saber si alguien está infectado con el coronavirus. El contacto sexual activo con otra persona envuelve algún riesgo de ser infectado con el virus. Puede reducir este riesgo siguiendo los siguientes abajo.

- Tener un involucramiento sexual activo con alguien con quien viva y que no esté infectado con el virus ni tenga síntomas del virus.
- Evitar el contacto sexual activo con alguien fuera de su agregado familiar.
- Evitar besar a alguien fuera de su agregado familiar y cualquier persona con síntomas. Besar a alguien puede transmitir fácilmente el coronavirus.
- Hacer una pausa en las interacciones físicas y cara a cara es algo que debe ser considerado, especialmente si normalmente conoce a sus parejas sexuales online o si el involucramiento sexual es su forma de ganar la vida. Considere la utilización de encuentros por video, envío de mensajes de cariz sexual o encuentros en salones de chat. Asegúrese de desinfectar los teclados y las pantallas táctiles que comparte con otras personas.
- La masturbación no disemina el coronavirus, especialmente si lava sus manos (y cualesquiera juguetes sexuales) con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos antes y después del acto.
- A pesar de que las orientaciones actuales indican que no debe tener relaciones sexuales ni besar a alguien fuera de su agregado familiar, si lo hace, es importante que limite estas interacciones al menor número de parejas posible. **Acuérdese de que el contacto sexual próximo con alguien con quien no esté viviendo puede colocarlo a usted y a otras personas en riesgo de contraer el coronavirus.** Utilice condones o barreras bucales para reducir el contacto con la saliva o las heces, especialmente durante el sexo oral, el sexo anal y evite besar a alguien en el ano, una vez que esta práctica puede diseminar el coronavirus.

- Higiene antes y después de las relaciones sexuales. Esta recomendación es más importante que nunca. Lave sus manos cuidadosamente y con frecuencia con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos.

Prácticas de relaciones sexuales con seguridad

La actividad sexual puede implicar el riesgo de una EST y de un embarazo no deseado. Es importante tomar las precauciones habituales para una relación sexual más segura.

Acuérdese de:

- La utilización de condones, correctamente y en todas las relaciones, reduce el riesgo de una EST.
- Los condones, la contracepción y la contracepción de emergencia también ayudan a prevenir embarazos no deseados. (lea más en www.sexualwellbeing.ie).
- Condones, profilaxia pré-exposición(PrEP) y estar siguiendo un tratamiento eficaz para el VIH y tener una carga viral indetectable también ayuda a prevenir la transmisión de VIH.

No existen evidencias de que personas en tratamiento para PrEP o VIH tengan una protección adicional contra el coronavirus.

Cuando debe considerar evitar el sexo

- Evite relaciones sexuales, y especialmente los besos, si su pareja tiene síntomas del coronavirus, por ejemplo, fiebre, tos o dificultades respiratorias. **Si presenta síntomas del coronavirus, debe autoaislarse y entrar en contacto con su médico por teléfono. Vea:** <https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/self-isolation-and-limited-social-interaction.html>.
- Evite las relaciones sexuales si su pareja tiene una condición médica que pueda originar una enfermedad grave debido al coronavirus. Estas condiciones médicas incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario debilitado (por ejemplo, tener VIH sin supresión o un recuento bajo de CD4). Sepa más en <https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/at-risk-groups.html>).

La actividad sexual apenas debe ocurrir entre adultos que consienten la actividad sexual y que tienen capacidad legal para tomar esa decisión. Lea más sobre consentimiento en <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/consent-and-the-law/>

Coronavirus **COVID-19**

Otras informaciones importantes

Existen **restricciones significativas en los servicios públicos a EST**. Debido a la situación del coronavirus, sepa más acerca de estas restricciones en <http://bit.ly/sti-service-restrictions>.

Para obtener informaciones específicas sobre el coronavirus y sobre las relaciones sexuales para hombres homosexuales o bisexuales, hombres transgénero y hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, por favor vea: <http://www.es.man2man.ie/resources/> y <https://www.hivireland.ie/what-we-do/mpower/sexual-health-and-covid-19/>

Para obtener informaciones sobre el coronavirus y sobre personas que conviven con el VIH, vea <https://www.hivireland.ie/living-with-hiv/hiv-and-covid-19/>

Para obtener más informaciones acerca de la salud y bienestar sexual, inicie sesión en <https://www.sexualwellbeing.ie/>, en <http://www.es.man2man.ie/>

Estas informaciones fueron actualizadas por la última vez en 31 de marzo del 2020 y están sujetas a alteraciones dependiendo de la evolución de las restricciones y evidencias relacionadas con el coronavirus.