

Prevención de ITS

Cada acto sexual lleva implícito el riesgo de contraer una ITS o un embarazo no deseado. En la actualidad disponemos de numerosos métodos de prevención para que las prácticas sexuales no supongan un riesgo innecesario.

Sospechar de una enfermedad de transmisión sexual

El riesgo de contraer cualquier tipo de **enfermedad de transmisión sexual** **crece cuando se tienen relaciones sexuales con diferentes personas.**

Es necesario saber qué a menudo estas infecciones, en sus primeras fases, no muestran síntomas y si lo hacen suelen ser similares a otras no tan graves, por lo que a veces ni el médico puede detectarlas sin el apoyo de métodos de diagnóstico. Hay algunos signos y/o síntomas que nos deben poner en guardia:

- **Úlceras en la zona genital:** sospechamos de **sífilis**, **herpes genital** u otras infecciones menos frecuentes.
- **Secreciones o flujo vaginal, de color amarillo y/o malolientes:** podrían corresponder a infecciones por hongos, tricomoniasis o gonococo.
- **Exudados purulentos uretrales:** sospecha de una **gonorrea**.
- **Irritación y erosiones en el glande:** pueden indicar una infección bacteriana o por hongos.
- **Inflamación de los ganglios** inguinales acompañados de erosiones en zona genital: granulomas, **clamidia**, SIDA, etc.
- **Coloración amarillenta** de la piel y ojos, junto a diarreas y dolores abdominales: pueden hacer sospechar una **hepatitis B**.
- **Lesiones en forma de vesículas**, que provocan irritación y dolor y de aparición periódica: infección crónica por un virus del herpes.
- **Picores con rascado frecuente en la zona pubiana:** se puede sospechar una micosis o incluso presencia de parásitos como las ladillas.
- **Verrugas** en el glande, prepucio, vulva y zona perianal: sospechar de la presencia de **virus del Papiloma humano**.

Prevenir una enfermedad de transmisión sexual

Es necesario mantenernos en alerta y desde luego adoptar medidas preventivas, para evitar en la medida de lo posible el contagio de alguna enfermedad venérea. Algunas de estas medidas, pueden ser:

- **Usar el condón:** su uso es imprescindible y a pesar de que está demostrada su eficacia, hay personas que rechazan utilizarlo con excusas.
- Realizar antes y después del contacto sexual, un buen lavado genital (externo) con abundante agua y jabón.

- **Orinar después del coito:** con la micción se arrastran algunos gérmenes y se produce una limpieza de las vías urinarias.
- No hacer una penetración vaginal después de una penetración anal, etc.
- No dejes que los líquidos corporales entren en contacto directo con la vagina, ano o la boca.
- No tengas **relaciones sexuales** si tienes o tiene tu pareja sexual, llagas u otros signos de infección cerca de la boca, el área genital o anal.
- No toques las llagas o ronchas causadas por ITS.
- No supongas que te darías cuenta de si tu pareja tiene una enfermedad de transmisión sexual. Es **imposible saberlo** a simple vista.
- No pienses que no tienes que preocuparte de las venéreas porque tienes una relación monógama.
- No dejes de protegerse durante las relaciones sexuales cuando tú o tu pareja, tiene una infección venérea.
- Cuidado con el alcohol en cantidades altas porque pueden hacer que tengas conductas arriesgadas como practicar sexo sin protección, etc.

Protección con el sexo oral

En este caso te recomendamos las toallitas o pañoletas de látex, o barreras dentales, que son pequeñas toallitas hechas de látex, que actúan como barrera durante el sexo entre la boca y el ano o la vagina.

Ante la sospecha de una **infección de transmisión sexual (ITS)**, es importante acudir a revisión médica y evitar la automedicación; un diagnóstico temprano ayuda a prevenir complicaciones y contagios.

Preguntas frecuentes sobre prevención de ITS

¿El sexo oral también puede transmitir enfermedades sexuales?

Sí. El sexo oral puede transmitir ITS como herpes, gonorrea, sífilis o virus del papiloma humano (VPH). Para reducir riesgos se recomienda usar barreras de látex o preservativos durante la práctica sexual.

¿Puedo tener una ITS aunque tenga una relación estable?

Sí. Tener una relación monógama no elimina completamente el riesgo, especialmente si alguna de las personas tiene una infección sin síntomas. Por eso se recomienda realizar pruebas de detección y mantener medidas de protección.

¿Qué debo hacer si sospecho que tengo una ITS?

Lo más importante es acudir con un médico o clínica especializada en salud sexual en México para recibir diagnóstico y tratamiento oportuno. También debes evitar relaciones sexuales sin protección hasta descartar cualquier infección.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Noviembre 2017 Actualización: 7 Julio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Noviembre 2017 Actualización: 7 Julio 2026