

## El Programa de Prevención de VIH/SIDA y ETS Condado de Contra Costa

### Relaciones sexuales y coronavirus 2019 (COVID-19)\*

\*Adaptado con permiso del sitio web del Departamento de Salud de Nueva York en <https://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-main.page>

A medida que comenzamos a reabrir, debemos que avanzar juntos practicando el distanciamiento social y otros hábitos diarios para reducir nuestro riesgo de exposición al virus que causa COVID-19.

#### ¿Cuál es mi riesgo si tengo relaciones sexuales?

Se ofrecen algunos consejos relacionados con el sexo y cómo evitar la propagación del COVID-19.

#### El contacto íntimo aumenta el riesgo de transmisión de COVID-19:

##### 1. Sepa cómo se propaga COVID-19.

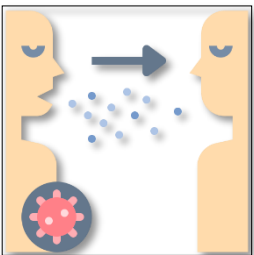
- El virus que causa el COVID-19 se propaga más comúnmente entre personas que están en contacto cercano (a menos de unos 6 pies, o la longitud de 2 brazos extendidos).

- Se propaga a través de las **gotitas respiratorias o pequeñas partículas, como las de los aerosoles, que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda, canta, habla o respira.**

Estas **partículas pueden ser inhaladas** a través de la nariz, boca, vías respiratorias y pulmones, y causar infecciones. **Se cree que esta es la principal forma de propagación del virus.**

- Las gotitas pueden depositarse sobre superficies y objetos, y transferirse por contacto. Una persona podría contraer el COVID-19 al **tocar una superficie u objeto con el virus** y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. Se cree que la propagación a partir del contacto con superficies infectadas **no es** la principal forma de propagación del virus.
- Es posible que el **COVID-19 pueda propagarse a través de las gotitas respiratorias y las partículas que van por el aire, que se forman cuando una persona con COVID-19 tose, estornuda, canta, habla o respira.**

Cada vez se cuenta con mayor evidencia de que las gotitas respiratorias y las partículas que van por el aire pueden permanecer suspendidas y ser inhaladas por otras personas, y que viajan a distancias superiores a los 6 pies (por ejemplo, durante los ensayos de coro, en restaurantes o en clases de gimnasia). En general, los ambientes cerrados sin una buena ventilación aumentan este riesgo.



- Todavía tenemos mucho que aprender sobre COVID-19 y el sexo.
  - Se ha encontrado COVID-19 en las heces de personas infectadas con el virus.
  - En un estudio reciente publicado en la Revista de la Asociación Médica Estadounidense<sup>1</sup>, se encontró COVID-19 en el semen, pero se necesitan más estudios para demostrar que el virus se puede transmitir a través del contacto sexual. Otros estudios publicados no han encontrado el virus COVID-19 en las secreciones vaginales.
  - Sabemos que otros coronavirus no se transmiten de manera eficiente a través del sexo.

## **2. No tenga sexo si usted o su pareja no se sienten bien.**

- Si usted o su pareja pueden tener COVID-19, evite las relaciones sexuales y especialmente los besos.
- Si comienza a sentirse mal, es posible que esté a punto de desarrollar síntomas de COVID-19, que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar.
- Si usted o su pareja tienen una condición médica que puede provocar síntomas o resultados de COVID-19 más graves, considere omitir las relaciones sexuales.
- Las afecciones médicas que se sabe que causan peores síntomas o resultados de COVID incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o un sistema inmunológico debilitado (por ejemplo, tener VIH no suprimido y un recuento bajo de CD4).

## **3. Solo tenga relaciones sexuales con personas cercanas a usted.**

- **Usted es su pareja sexual más segura.** La masturbación no propagará COVID-19, especialmente si se lava las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón por al menos 20 segundos antes y después.
- **La próxima pareja sexual más segura es la persona con quien vive.** Tener contacto cercano, incluso el sexo, con solo un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la propagación de COVID-19.
- **Debe evitar el contacto cercano, incluso el sexo, con cualquier persona fuera de su hogar.** Si tiene relaciones sexuales con otras personas, tenga el menor número de parejas posible.
- **Si generalmente conoce a sus parejas sexuales en línea o si gana la vivienda teniendo relaciones sexuales,** considere tomar un descanso de las citas en persona. Las citas de video, sexteando o salas de chat pueden ser opciones para usted.

---

<sup>1</sup> Clinical Characteristics and Results of Semen Tests Among Men With Coronavirus Disease 2019, Diangeng Li, PhD; Meiling Jin, MD; Pengtao Bao, PhD; Weiguo Zhao, MD; Shixi Zhang, MD, *JAMA Network Open*. 2020;3(5):e208292. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.8292

**4. Tenga cuidado durante las relaciones sexuales.**

- **Besando puede pasar fácilmente COVID-19.** Evita besar a cualquier persona que no sea parte de su pequeño círculo de contactos cercanos.
- **Los condones y las barreras de látex pueden reducir el contacto con saliva o heces, especialmente durante el** sexo anal u oral (boca en ano).
- **Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca.** Lávese las manos a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos.
  - Lave los juguetes sexuales con jabón y agua tibia.
  - Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparta con otros (para videochat, para ver pornografía, o para cualquier otra cosa).

**5. Tome pasos para prevenir el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos que no son planificados.**

- **VIH:** Los condones, la profilaxis preexposición (o PrEP), y la carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH. Para obtener más información, visite <https://cchealth.org/hiv/>.
- **Otras ITS:** Los condones ayudan a prevenir otras ITS. Visita <https://cchealth.org/std/>.
- **Embarazo:** Asegúrese de tener una forma efectiva de control de la natalidad para las próximas semanas. Visite el sitio de clínicas de salud sexual en <https://cchealth.org/std/>.

Para obtener más información sobre COVID-19, visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/> .

Si tiene preguntas sobre la información en este folleto, comuníquese con el Programa de VIH / SIDA y ETS al (925) 313-6117.