

tenido relaciones sin protegerse con alguien que no sea su pareja.

¿Cuándo puede una pareja dejar de usar condón en una relación? Cuando estén seguros de que ambos están libres de infección. Pero es importante recordar que hay una sola manera como una mujer puede proteger su salud: insistiendo en que su pareja use un condón.

¿Previene la infección un lavado vaginal? Algunas mujeres creen que hacerse un lavado vaginal con agua o antiséptico es una buena medida higiénica para evitar una infección. Sin embargo, no es así y el lavado puede causar problemas destruyendo las bacterias útiles de la vagina que ayuda a mantenerla sana.

¿Cuándo debe una mujer hacerse un examen para detectar una STD? Si hay una posibilidad de que una mujer embarazada pudiera tener una STD, es importante que se lo diga al médico para poder detectar cualquier infección y tratarla, ya que algunas enfermedades de transmisión sexual pueden causar problemas serios al bebé.

Hay Centros de Salud Sexual en muchas partes del Area Metropolitana de Sydney y aparecen en la guía de teléfonos de páginas blancas bajo "Sexual Health Centres". Algunos centros cuentan con trabajadores bilingües y pueden conseguir intérpretes, si es necesario.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Mitos y hechos sobre la salud sexual

Myths and facts about sexual health

Mitos y hechos sobre la salud sexual

Myths and facts about sexual health

Debido a que la salud sexual es un tema sobre el cual la gente por lo general no habla a menudo, no es sorprendente que haya muchos malentendidos sobre el problema. Sin embargo, saber cómo cuidar este aspecto de nuestra salud es tan importante como cuidar de cualquier otro aspecto. Los siguientes son algunos hechos que se deben conocer:

Qué son las enfermedades de transmisión sexual (STD)

Cualquier enfermedad que se transmite de una persona a otra por contacto sexual (sea vaginal, oral o anal). Algunas personas creen que las únicas enfermedades transmitidas sexualmente son la sífilis y la gonorrea. Pero hay muchas clases diferentes de dichas enfermedades, que van desde una irritación genital moderada hasta enfermedades que pueden causar esterilidad o una infección seria si no se las trata. Algunas personas no saben que el VIH, el virus del SIDA, es también transmitido sexualmente. Afecta a ambos sexos y puede llevar al SIDA (AIDS) que puede ser fatal. La hepatitis B, que también puede ser fatal, se puede transmitir durante las relaciones sexuales.

¿Quiénes contraen una STD? No es verdad que solamente cierta clase de personas contraen enfermedades de transmisión sexual. Son infecciones que pueden afectar a cualquier persona.

¿Cómo puede alguien saber si tiene una STD? A veces no se puede saber. Algunas infecciones no tienen síntomas evidentes. La clamidia, por ejemplo, es una STD muy común, especialmente entre los jóvenes de 15 a 24 años. Aunque afecta a personas de ambos sexos, puede no haber síntomas notorios en las mujeres.

Si la clamidia no se trata, puede causar una infección más seria llamada Enfermedad Inflamatoria Pélvica (Pelvic Inflammatory Disease/PID) que puede causar esterilidad.

Cualquiera de los siguientes síntomas podría significar que la persona tiene una STD:

- secreción desacostumbrada por la vagina o el pene
- dolor con ardor, picazón o irritación al orinar
- una herida, ampolla, úlcera o partitadura en la piel
- irritación en los genitales
- dolor en la parte baja del abdomen o durante el coito
- una irritación que aparece en las palmas de las manos o plantas de los pies, pero que no causa picazón.

Estos síntomas no significan necesariamente que usted tenga una STD, pero vea un médico por si acaso. La única manera en que usted puede estar seguro de si tiene o no tiene una enfermedad de transmisión sexual es hacerse un examen especial. Los exámenes para detectar una STD son confidenciales y los pueden hacer los Centros de Salud Sexual, centros de salud para mujeres, Clínicas de Planificación Familiar y los médicos de familia. La mayoría de los servicios en los Centros de Salud Sexual son gratuitos. No es preciso que la persona que acude a uno de estos centros dé su verdadero nombre o muestre su tarjeta de Medicare, si prefiere no hacerlo.

¿Cómo puede usted saber si otra persona tiene una enfermedad de transmisión sexual? En la mayoría de los casos, no se puede saber. Algunas personas creen que si alguien se ve limpio y bien vestido no puede tener una STD. Pero muchas personas agradables, limpias y bien vestidas tienen estas enfermedades. Recuerde que pueden afectar a cualquier persona.

¿Cuál es la mejor manera de evitar las STD? Una es abstenerse de tener relaciones sexuales. Otra manera es tener una sola pareja, una persona que guarde fidelidad. Pero aun así, de todas maneras corre riesgo si su pareja tiene relaciones con otra persona sin usar condón. El uso de condones (preservativos) ayuda a prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Es importante usarlos si a) usted no está seguro si su pareja está libre de infección, o b) si ha