

Sexo y el coronavirus (COVID-19)

Todos los residentes de DC, Maryland y Virginia deben quedarse en sus casas y minimizar el contacto con otras personas para reducir la propagación del COVID-19

¿Pero puede tener relaciones sexuales?

Aún tenemos mucho que aprender sobre el COVID-19 y el sexo, pero aquí le damos algunos consejos para que disfrute el sexo y evite propagar el COVID-19.

Sepa cómo se propaga el COVID-19.

Puede contagiarse el COVID-19 de una persona que lo tenga.

- » El virus puede transmitirse a personas que estén a una distancia de hasta 6 pies de una persona con COVID-19 cuando dicha persona tose o estornuda, ya que las gotículas de la tos o de los estornudos propagan el COVID-19.
- » El virus puede propagarse a través del contacto directo con la saliva (o escupida) o mucosidad.
- » Se ha encontrado COVID-19 en las heces (o caca) de personas infectadas con el virus.
- » Aún no se ha encontrado COVID-19 en el semen (o esperma) o líquido vaginal.
- » Sabemos que otros coronavirus no se transmiten eficientemente a través del sexo.
- » Es importante que evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca, ya que los gérmenes pueden diseminarse a través de estas áreas.

Tenga relaciones sexuales con personas cercanas a usted.

- » **Usted siempre es su pareja sexual más segura.** Esto era así incluso cuando no había riesgo de contraer COVID-19. La masturbación no propaga el COVID-19, especialmente si se lava las manos (y los juguetes sexuales) con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos antes y después de la actividad sexual. El sexo es una experiencia sensual; por lo tanto, ¡considere explorar algunos de sus cinco sentidos y apele a la creatividad!
- » **Su segunda pareja más segura es alguien que viva con usted y que también esté tomando medidas para prevenir el COVID-19 quedándose en su casa y practicando el distanciamiento físico.** El contacto cercano, incluido el sexo, con solo un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la propagación del COVID-19. Solo tenga relaciones sexuales con parejas que consientan a la actividad y recuerde que el consentimiento es sexy.
- » **Debe evitar el contacto cercano, incluido el sexo, con cualquier persona fuera de su hogar.** Si tiene relaciones sexuales con otras personas, tenga la menor cantidad de parejas posible.
- » **Si generalmente conoce a sus parejas sexuales en línea o se gana la vida teniendo sexo, considere tomarse un descanso de las citas en persona.** Las citas en video, el sexting o las salas de chat son opciones más seguras para usted en este momento.

Tome precauciones y tenga cuidado al tener relaciones sexuales.

- » **Los besos pueden fácilmente transmitir el COVID-19, pues el virus se contagia a través de la saliva (o escupida).** Evite besar a cualquiera que no sea parte de su círculo pequeño de contactos cercanos o personas de su hogar, especialmente si no han permanecido en sus casas y practicado el distanciamiento físico en los últimos 14 días, ya que los síntomas relacionados con el COVID-19 pueden tardar de 2-14 días para aparecer después de una exposición al virus.
- » **El anilingus (la boca en el ano) o los juegos anales pueden propagar el COVID-19.** El virus ha sido encontrado en las heces (o caca) y puede ingresar a la boca o estar en sus manos/juguetes sexuales.

Tome precauciones y tenga cuidado al tener relaciones sexuales.

- » **Los condones, diques dentales u otras barreras** como film de cocina y dediles pueden reducir el contacto con la saliva (o escupida) o las heces (o caca), especialmente durante el contacto oral con áreas genitales y/o el sexo anal.
- » **Lavarse antes y después del sexo** es más importante que nunca.
 - Todas las parejas sexuales deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos. Preste atención al largo de las uñas. ¡Lave debajo de las uñas!
 - Lave todos los juguetes sexuales con agua y jabón tibia durante por lo menos 20 segundos y desinfecte frecuentemente los lugares donde los guarda.
 - Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparta con otras personas (para chat de video, para mirar pornografía o cualquier otra cosa).

No tenga relaciones sexuales si usted o su(s) pareja(s) no se sienten bien.

- » **Si usted o su pareja pueden tener COVID-19, evite el sexo y evite besar**, ya que el COVID-19 puede contagiarse a través del contacto con la saliva (o escupida).
- » **Si comienza a sentirse mal, es posible que esté por desarrollar síntomas de COVID-19.** Los mismos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta o falta de aliento.
- » **Si usted o su pareja tienen una afección médica que podría provocar un COVID-19 más grave**, también se les sugiere que no tengan relaciones sexuales.
 - Las afecciones médicas incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, células falciformes, cáncer o sistema inmunológico debilitado (por ejemplo, VIH sin suprimir y un bajo recuento bajo de CD4).

Prevenga el VIH, las infecciones de transmisión sexual (ETS) y los embarazos no planeados.

- » **Llame a nuestro equipo de salud de Whitman-Walker Health al 202.797.4439 con cualquier pregunta acerca del COVID-19 o la salud sexual, incluidos VIH, ETS o embarazo.**
 - **VIH:** Los condones, la profilaxis pre exposición (PrEP), la profilaxis posexposición (PEP) y tener una carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH.
 - **ETS:** Los condones, los diques dentales y otras barreras pueden ayudar a prevenir las ETS. Considere usar un lubricante, ya que ayudará a reducir la fricción y disminuir los desgarros y cortes durante las relaciones sexuales. Los desgarros y cortes en el ano, la garganta y el área genital pueden ser las maneras más fáciles de transmitir el VIH y las ETS. Si presenta síntomas de una ETS o tuvo una exposición conocida a una ETS, llame a nuestro equipo al 202.745.6175.
 - **EMBARAZO:** Si está tratando de evitar un embarazo no planeado, asegúrese de usar un método anticonceptivo eficaz durante las próximas semanas. Puede ser más difícil que de costumbre acceder a medidas para prevenir el embarazo y a los abortos durante la pandemia de COVID-19.

Las farmacias Whitman-Walker ofrecen servicios de entrega de medicamentos recetados. Llame a nuestras farmacias al **866.724.1805** o visite **whitmanwalkerpharmacy.com** para empezar.

*Adaptado del documento del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, "Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)".

Estas recomendaciones podrían cambiar a medida que evoluciona la situación. Copyright © 2020 Whitman-Walker Health.